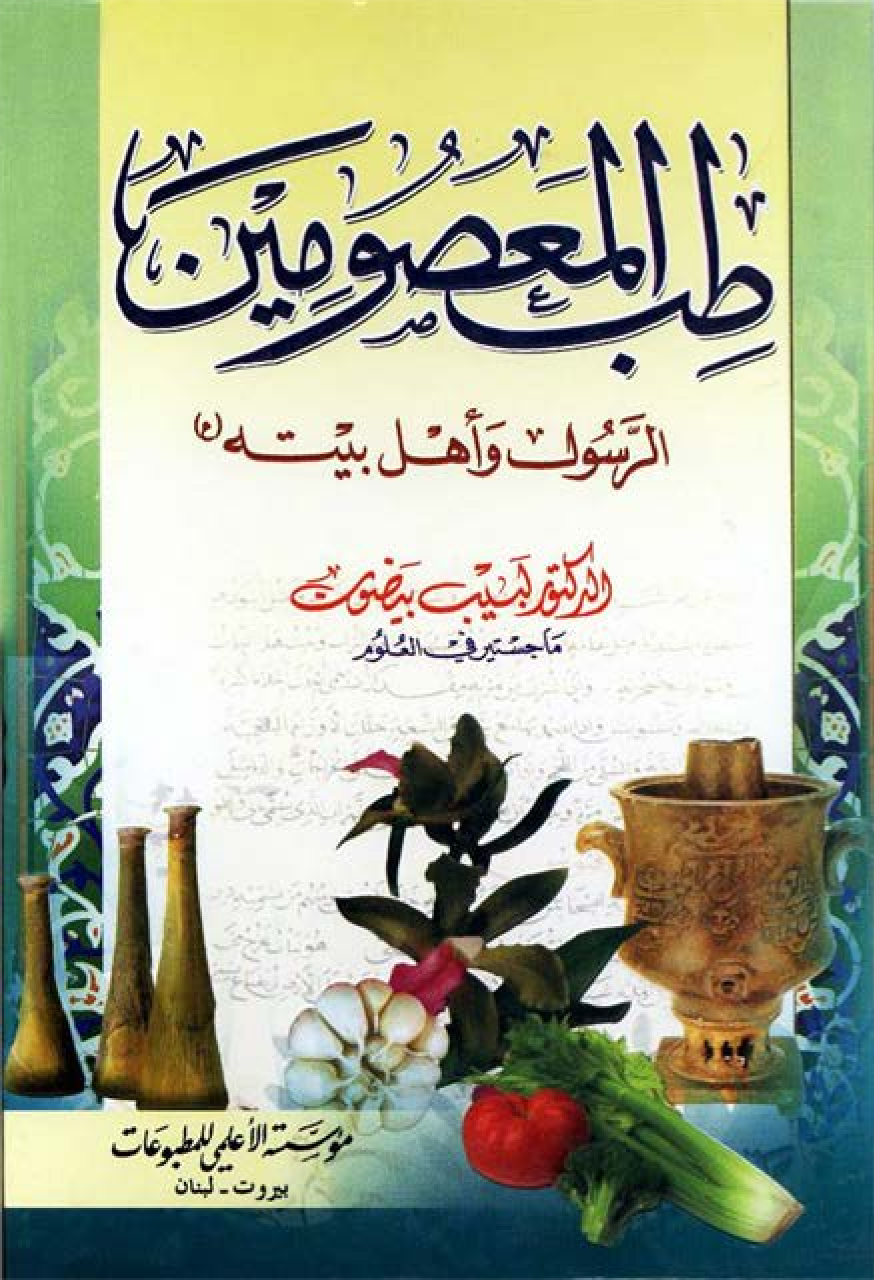
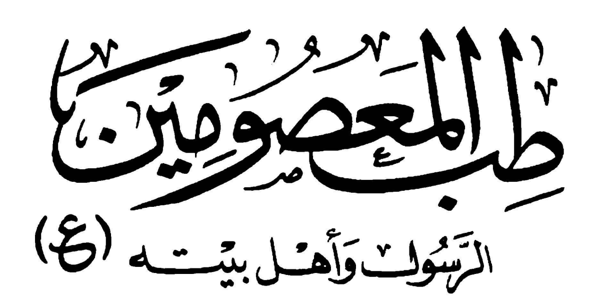


طب المعصومين
الرسول وأهل بيته (ع)
الدكتور لبيب بيضون
ماجستير في العلوم
مؤسسة الأعلمي للمطبوعات
بيروت - لبنان


طب المعصومين
الرسول وأهل بيته





الرسول وأهل بيته (ع)

تأليف

الدكتور لبيب بيضون
ماجستير في العلوم

منشورات
مؤسسة الأعلمي للمطبوعات
بيروت - لبنان
ص. ب : ٧١٢٠



الطبعة الثانية

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

مؤسسة الأعلمي للمطبوعات

Published by Alaalami Library

Beirut- Lebanon po. Box 7120
Tel - Fax: 450427
E-mail: alaalami@yahoo.com.



بيروت - شارع المطار - قرب كلية الهندسة
مفرق سنتر زعرور - ص ب : ١١/٧١٢٠
هاتف: ٤٥٠٤٢٦ - فاكس: ٠١/٤٥٠٤٢٧

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

ساهم العرب في وضع أسس الطب القديم وبرعوا فيه، وكان النبي الأعظم ﷺ وأهل بيته عليهم السلام من أكبر المضطلعين بهذا العلم، باعتبارهم كانوا أطباء الإنسان، من حيث طب الأبدان، ومن حيث طب الوجدان.

وكان طب المعصومين عليهم السلام يعتمد على أمرين: الطب الوقائي، والطب الدوائي.

ففي الطب الوقائي اعتمد عدة مبادىء أساسية، منها الاعتدال في كل شيء؛ سواء في تناول الطعام، أو الدواء، أو اللذات... فنهى عن التخمة والبطنة، ونهى عن تناول الدواء إلا عند الحاجة القصوى إليه، ونهى عن الأكل والنوم والجماع إلا عند وجود الرغبة والشهوة الداعية إليها... ومن ذلك قول الإمام علي عليه السلام لابنه الحسن عليه السلام: «يا بني، ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب؟ فقال: بلى يا أمير المؤمنين. قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وجوّد المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب».

وأما في مجال الطب الدوائي فقد بيّن النبي ﷺ والأئمة عليهم السلام خصائص كل طعام وشراب، وكيفية تناوله. وتطرقوا إلى مبادىء متطورة في تناول المواد، فبينوا المأكولات التي تتنافر مع بعضها في مفعولها، كما بينوا الأطعمة التي تتوافق مع بعضها وتتآزر في تأثيرها. من النوع الأول: السمك مع اللبن (أي الحليب) والسمك مع البيض، ومن النوع الثاني: الجبن مع الجوز، والرطب مع القثاء، والبطيخ مع الرطب.

وأما عن صحة الجسم. فقد كان اعتماد الطب القديم على عدة وسائل

طبية غرضها إعادة التوازن في نظام البدن، باعتبار أنه مؤلف من أربع طبائع هي: الدم، والبلغم، والمرة الصفراء، والمرة السوداء. فالمرض هو تغلب إحدى هذه الطبائع على الأُخرى، فصحة الجسم تتوقف على معالجة العنصر الطاغي واعادته إلى طبيعته. ومن هنا قالوا: إن الطب هو سبع وسائل منها: الحجامة والحمام والنورة والحقنة والقيء والكي. كما اعتبروا بعض المواد الطبيعية مصدراً لصحة الجسم ونفي الأمراض عنه، ومن أهمها: العسل والحبة السوداء. وكل هذه العلوم التي رويت عن أهل بيت العصمة عليهم السلام أيدتها فيما بعد الدراسات الطبية. وهي بالجملة صحيحة ومفيدة، ولا ينفي ذلك وجود الدخيل فيها بنسبة بسيطة. ومن العبث تركها واهمالها بسبب ذلك، فما لا يدرك كله لا يترك جُلّه.

وإذا طالعنا طب أهل البيت عليهم السلام نجد بعد النبي صلى الله عليه وآله وسلم أن أبرز الأئمة الذين اهتموا بالطب هم: الإمام علي عليه السلام، ثم الإمامين الباقر والصادق عليهما السلام، ثم الإمام علي الرضا عليه السلام حيث ازدهر الطب في عصره، مما دعا المأمون إلى أن يطلب منه كتابة رسالة في الطب يجعلها دستوراً لحياته، فكتب له عليه السلام: الرسالة الذهبية. فحين قدّمها إلى المأمون وقرأها وأدرك قيمتها، قال: يجب أن تكتب بماء الذهب، فسميت بذلك. وقد كتبها الإمام عليه السلام في مدة أسبوع، وهي تحتوي على كل ما يحتاجه الإنسان في حياته من معلومات طبية، كما تحوي تفصيل المأكولات التي تؤكل في كل شهر من أشهر السنة، ما ينفع منها وما يضر، وهذا من أرقى مبادىء الطب، الذي يعتبر أن تأثير أية مادة على الجسم مرتبط بحالة الإنسان، من زمان ومكان ومدى استجابة جسمه لها. ففي كل شهر يحتاج الجسم إلى مأكولات معينة، وأهل المناطق الباردة يحتاجون إلى أطعمة قد تضر أهل المناطق الحارة، وكل دواء وطعام يختلف تأثيره على الإنسان، كلٌ حسب جسمه وما تعوّده.

وقد اعتنى الإمام الرضا عليه السلام بالأدوية المركبة التي تسمى (أقرباذين) وبيّن كيفية عملها، وفيما ابتكر (الدواء الجامع) الذي ينفع بالمداواة لكثير من الأمراض. ونجد في الكتب وصف هذا الدواء، كما نجد دواء آخر منسوباً

للنبي ﷺ ويدعى الشافية.

وقد كان اهتمامنا في هذا الكتاب منصبّاً على الجوانب المادية من الطب، فلم نتطرق في دراستنا إلى الطب النفسي، وبالتالي لكل ما يتعلق بالأدعية والآيات القرآنية. بل تنحصر دراستنا في المواضيع التالية:

١ ـ جسم الإنسان وأعضائه.

٢ ـ النباتات والمواد الطبية.

٣ ـ الأمراض والأدوية.

وقد تم ترتيب المواد الطبية في الكتاب حسب الترتيب الهجائي، ولذلك سميت الكتاب: (التصنيف الموضوعي لطب أهل البيت) عليهم السلام، أو (طب المعصومين).

ويتضمن الكتاب أكثر من ٢٢٠ مادة، وقد تم التعريف ببعض المواد الهامة قبل ذكر الروايات المتعلقة بها.

أما من جهة المصادر، فقد اعتمدت دراستنا على المراجع الأساسية في هذا الموضوع، وهي مثبتة في الصفحات التالية، وعددها في حدود ثلاثين مرجعاً ومصدراً.

هذا وقد اشترك في إنجاز هذا العمل الرائد ثلة من الشبان الواعين، الذين آمنوا بالعمل منهجاً وبالعلم رسالة وهدفاً، فأثبتوا أن العمل الجماعي يؤتي الثمار مضاعفة، وهم السادة: رأفت فياض وعباس اللحام وإبراهيم الزلزلة وعبدو الخضر ومحمد علي السايس ومحمد زكي ديروان.

والله نسأل أن يوفقنا للحفاظ على تراثنا الثمين، والاستفادة من علوم الأئمة الطاهرين، والاهتداء بأنوار الهداة الميامين. إنه سميع مجيب.

دمشق في ١/ ١/ ١٩٩٣

لبيب بيضون

أسباب تعارض الأخبار:

إذا وجدنا بعض الأخبار المتعارضة، فلا يعني ذلك أنها غير صحيحة بالضرورة، فهناك بعض الأسباب للتعارض، نشير إلى بعضها فيما يلي: قال الصدوق في (اعتقادياته): إن الأخبار الواردة في الطب على وجوه:

منها: ما قيل على هواء مكة والمدينة، فلا يجوز استعماله في سائر الأهوية.

ومنها: ما أخبر به العالم (أي الإمام) على ما عَرف من طبع السائل، ولم يتعدّ موضعه، إذ كان أعرفَ بطبعه منه.

ومنها: ما دلّسه المخالفون في الكتب لتقبيح صورة المذهب عند الناس.

ومنها: ما وقع فيه سهو من ناقله

ومنها: ما حُفظ بعضه ونسي بعضه. كما روي في الاستنجاء بالماء البارد لصاحب البواسير؛ فإن ذلك إن كان بواسيره من حرارة. وما ورد في الباذنجان من الشفاء، فإنه في وقت إدراك الرطب دون غيره من سائر الأوقات... الخ[1].

وتكلم العلامة المجلسي في البحار عن سبب تعارض بعض الأحاديث مع بعضها، فقال: خطاب النبي ﷺ نوعان: عام لأهل الأرض، وخاص ببعضهم. فالأول كعامة خطابه، والثاني كقوله: لا تستقبلوا القبلة بغائط ولا بول ولا تستدبروها، ولكن شرّقوا أو غرّبوا، فهذا ليس بخطاب لأهل المشرق ولا المغرب ولا العراق، ولكن لأهل المدينة وما على سمتها كالشام وغيرها[2].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩.

(٢) البحار، ج٦٢، ص٢٨.

مصادر: طب أهل البيت عليهم السلام

- القرآن الكريم.
- نهج البلاغة من كلام الإمام علي عليه السلام ـ جمع الشريف الرضي.
- مستدرك نهج البلاغة للسيد الهادي كاشف الغطاء، منشورات مكتبة الأندلس في بيروت.
- الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام والمشتهر بفقه الرضا، تحقيق مؤسسة آل البيت لاحياء التراث، طبع مشهد ١٩٨٦.
- صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، تحقيق محمد مهدي نجف، مشهد ١٩٨٦.
- العقد الفريد لابن عبد ربه (ت٣٢٨هـ) تحقيق محمد سعيد العريان، المكتبة التجارية الكبرى، ط٢ عام ١٩٥٣، ج٧ من ص٢٦٣ ـ ٢٧٢ وج٨ من ص١ ـ ٨٠.
- الطب النبوي لأبي العباس جعفر بن محمد المستغفري (ت٤٣٢هـ) كتيب طبع في قم.
- الطب النبوي للذهبي (ت٧٤٨هـ).
- الطب النبوي لشمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي الدمشقي المشهور بابن قيّم الجوزية (ت٧٥١هـ) تحقيق عبد الغني عبد الخالق، مصر عام ١٩٥٧.
- الطب في القرآن لمحمود النسيمي من حلب، يرد على الكتاب السابق.

- الطب النبوي لمحمود النسيمي، ٣ أجزاء.
- عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات لزكريا بن محمد القزويني (ت٦٨٢هـ) بذيل الجزء الثاني من حياة الحيوان الكبرى للدميري، ط٤ مكتبة مصطفى البابي الحلبي بمصر ١٩٧٠، فصل النبات ص١٦٢ ـ ١٩٨.
- المحاسن لأبي جعفر أحمد بن محمد الكوفي البرقي (ت٢٨٠هـ).
- قرب الأسناد لعبد الله بن جعفر بن الحسين بن مالك بن جامع الحميري (من رجال القرنين الثالث والرابع)، المطبعة الحيدرية بالنجف.
- طب الأئمة عليهم السلام برواية عبد الله والحسين ابني بسطام النيسابوريين (القرن الرابع الهجري)، دار الكتاب الإسلامي في بيروت ١٣٨٥هـ.
- تحف العقول عن آل الرسول صلى الله عليه وآله لابن شعبة الحراني من أعلام القرن الرابع الهجري، منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات ببيروت، ط٥ عام ١٩٧٤.
- عيون أخبار الرضا عليه السلام للشيخ الصدوق، تحقيق السيد مهدي الحسيني - اللاجوردي.
- الخصال للشيخ الصدوق، مكتبة الصدوق، طهران ١٣٨٩هـ.
- علل الشرائع للشيخ الصدوق، المطبعة الحيدرية في النجف ١٩٦٦.
- كتاب القانون في الطب لابن سينا ـ عن طبعة رومية إيطاليا سنة ١٥٩٣م، شرح وترتيب جبران جبور، ط٢ مكتبة المعارف ببيروت ١٩٨٠.
- مكارم الأخلاق لأبي نصر الحسن بن الفضل الطبرسي (ت٥٤٨هـ) وهو ابن العلامة الطبرسي صاحب تفسير مجمع البيان، منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت ط٦ عام ١٩٧٢ من ص١٣٤ ـ ١٩٥.
- سلوة الحزين المعروف بكتاب الدعوات لقطب الدين الراوندي (ت٥٧٣هـ) نشر مدرسة الإمام المهدي عليه السلام بقم، ص١٣٧ ـ ١٦٢.

- وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة لمحمد بن الحسن الحر العاملي (ت١١٠٤هـ)، تحقيق الشيخ عبد الرحيم الرباني الشيرازي، دار إحياء التراث العربي ببيروت، ج١٦ من ص٤٠٥ ـ ٥٤٣ وج١٧ من ص١ ـ ٢٢١.

- بحار الأنوار للعلامة محمد باقر المجلسي (ت١١١١هـ)، دار الكتب الإسلامية بطهران، ج٦٢.

- سفينة البحار للشيخ عباس القمي، المطبعة العلمية في النجف ١٣٥٥هـ طبع حجر.

- التحفة الرضوية في مجربات الإمامية لمحمد الرضي الرضوي الكشميري النجفي، ط٣ طهران ١٩٨٢، من ص٥٧ ـ ٨٠.

- رمز الصحة في طب النبي والأئمة عليهم السلام لمحمود الموسوي الدِه سَرخي الأصفهاني، ط٢ عام ١٩٨٣.

- طب الأئمة عليهم السلام للعلامة السيد عبد الله شبّر، نشر دار الاعتصام بالكويت عام ١٩٩٠م.

- طب الإمام الصادق عليه السلام لمحمد الخليلي، نشر دار الكتاب الإسلامي ببيروت ١٩٧٩.

- مجموعة الآثار للإمام الرضا عليه السلام مجلدان، نشر المؤتمر العالمي الأول والثاني للإمام الرضا عليه السلام، مشهد عام ١٩٨٦ و١٩٨٨، وفي آخر الجزء الأول الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام تحقيق محمد مهدي نجف.

- منظومة الشيخ محمد حسين الأعسم في المأكل والمشرب، تصحيح مجمع البحوث الإسلامية، مشهد ١٤١٠هـ.

- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لعبد الله بن أحمد بن البيطار، طبع بولاق.

- تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب، تأليف داود بن عمر الأنطاكي (ت١٠٠٨هـ)، المكتبة الثقافية ببيروت.

- النباتات الطبية واستعمالاتها للدكتور محمد العودات وجورج لحام، الأهالي للطباعة والنشر بدمشق، ط١ عام ١٩٨٧، جزءان.

- النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي، جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتنمية الزراعية، الخرطوم ١٩٨٨.

- التداوي بالأعشاب للدكتور أمين رويحة، دار القلم بيروت، ط٤.

- مفردات النباتات الطبية، إعداد أحمد صالح دهيمش، طبع دمشق ١٩٩٨.

من وحي القرآن الكريم

قال تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم

* ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَـٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ﴾(١).

* ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَـٰتِ مَا رَزَقْنَـٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ * إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةَ وَٱلدَّمَ وَلَحْمَ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ بِهِۦ لِغَيْرِ ٱللَّهِ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَآ إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾(٢).

* ﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ﴾(٣).

* ﴿ وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَـٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ﴾(٤).

* ﴿ مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّا۟ئَةُ حَبَّةٍ وَٱللَّهُ يُضَـٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴾(٥).

---

(١) سورة البقرة، الآية: ٦١.

(٢) سورة البقرة، الآيتان: ١٧٢، ١٧٣.

(٣) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

(٤) سورة البقرة، الآية: ٢٣٣.

(٥) سورة البقرة، الآية: ٢٦١.

* ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ﴾[1].

* ﴿وَهُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءٗ فَأَخۡرَجۡنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَيۡءٖ فَأَخۡرَجۡنَا مِنۡهُ خَضِرٗا نُّخۡرِجُ مِنۡهُ حَبّٗا مُّتَرَاكِبٗا وَمِنَ ٱلنَّخۡلِ مِن طَلۡعِهَا قِنۡوَانٞ دَانِيَةٞ وَجَنَّٰتٖ مِّنۡ أَعۡنَابٖ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشۡتَبِهٗا وَغَيۡرَ مُتَشَٰبِهٍۗ ٱنظُرُوٓاْ إِلَىٰ ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثۡمَرَ وَيَنۡعِهِۦٓۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمۡ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يُؤۡمِنُونَ﴾[2].

* ﴿۞ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ﴾[3].

* ﴿فَلَمَّا سَمِعَتۡ بِمَكۡرِهِنَّ أَرۡسَلَتۡ إِلَيۡهِنَّ وَأَعۡتَدَتۡ لَهُنَّ مُتَّكَـٔٗا وَءَاتَتۡ كُلَّ وَٰحِدَةٖ مِّنۡهُنَّ سِكِّينٗا وَقَالَتِ ٱخۡرُجۡ عَلَيۡهِنَّۖ﴾[4].

* ﴿قَالَ تَزۡرَعُونَ سَبۡعَ سِنِينَ دَأَبٗا فَمَا حَصَدتُّمۡ فَذَرُوهُ فِي سُنۢبُلِهِۦٓ إِلَّا قَلِيلٗا مِّمَّا تَأۡكُلُونَ﴾[5].

* ﴿هُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءٗۖ لَّكُم مِّنۡهُ شَرَابٞ وَمِنۡهُ شَجَرٞ فِيهِ تُسِيمُونَ * يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرۡعَ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلۡأَعۡنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ﴾[6].

* ﴿وَهُوَ ٱلَّذِي سَخَّرَ ٱلۡبَحۡرَ لِتَأۡكُلُواْ مِنۡهُ لَحۡمٗا طَرِيّٗا﴾[7].

* ﴿وَأَوۡحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحۡلِ أَنِ ٱتَّخِذِي مِنَ ٱلۡجِبَالِ بُيُوتٗا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعۡرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسۡلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلٗاۚ يَخۡرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٞ مُّخۡتَلِفٌ أَلۡوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٞ لِّلنَّاسِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ﴾[8].

---

(١) سورة المائدة، الآية: ٩٠

(٢) سورة الأنعام، الآية: ٩٩.

(٣) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

(٤) سورة يوسف، الآية: ٣١.

(٥) سورة يوسف، الآية: ٤٧.

(٦) سورة النحل، الآيتان: ١٠، ١١.

(٧) سورة النحل، الآية: ١٤.

(٨) سورة النحل، الآيتان: ٦٨، ٦٩.

* ﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَـٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَـٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾[1].

* ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ ﴾[2].

* ﴿ وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَـٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا * فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا ۖ ﴾[3].

* ﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءًۢ بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّـٰهُ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ وَإِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍۭ بِهِۦ لَقَـٰدِرُونَ * فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِۦ جَنَّـٰتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَـٰبٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَٰكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْـَٔاكِلِينَ * وَإِنَّ لَكُمْ فِى ٱلْأَنْعَـٰمِ لَعِبْرَةً ۖ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِى بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَـٰفِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾[4].

* ﴿ ۞ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَـٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ ﴾[5].

* ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا ﴾[6].

* ﴿ ۞ وَهُوَ ٱلَّذِى مَرَجَ ٱلْبَحْرَيْنِ هَـٰذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ وَهَـٰذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَجَعَلَ بَيْنَهُمَا بَرْزَخًا وَحِجْرًا مَّحْجُورًا ﴿٥٣﴾ وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ مِنَ ٱلْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُۥ نَسَبًا وَصِهْرًا ۗ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ﴾[7].

* ﴿ ۞ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ ۖ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ ﴾[8].

* ﴿ ۞ فَنَبَذْنَـٰهُ بِٱلْعَرَآءِ وَهُوَ سَقِيمٌ * وَأَنۢبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ ﴾[9].

---

(١) سورة النحل، الآية: ٧٨.
(٢) سورة الإسراء، الآية: ٨٢.
(٣) سورة مريم، الآيتان: ٢٥، ٢٦.
(٤) سورة المؤمنون، الآيات: ١٨ ـ ٢١.
(٥) سورة النور، الآية: ٣٥.
(٦) سورة الفرقان، الآية: ٤٧.
(٧) سورة الفرقان، الآيتان: ٥٣، ٥٤.
(٨) سورة الروم، الآية: ٥٤.
(٩) سورة الصافات، الآيتان: ١٤٥، ١٤٦.

* ﴿وَأَمْدَدْنَاهُم بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ * يَتَنَازَعُونَ فِيهَا كَأْسًا لَّا لَغْوٌ فِيهَا وَلَا تَأْثِيمٌ﴾[1].

* ﴿وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ * فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ * وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ﴾[2].

* ﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ * فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾[3].

* ﴿وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ * وَحُورٌ عِينٌ * كَأَمْثَالِ اللُّؤْلُؤِ الْمَكْنُونِ﴾[4].

* ﴿وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ * فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ * وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ * وَظِلٍّ مَّمْدُودٍ * وَمَاءٍ مَّسْكُوبٍ * وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ * لَّا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ﴾[5].

* ﴿فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ * أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعِنَبًا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غُلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ﴾[6].

* ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَٰذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ﴾[7].

* ﴿فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ مِمَّ خُلِقَ * خُلِقَ مِن مَّاءٍ دَافِقٍ * يَخْرُجُ مِن بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ﴾[8].

---

(١) سورة الطور، الآيتان: ٢٢، ٢٣.
(٢) سورة الرحمن، الآيات: ١٠ ـ ١٢.
(٣) سورة الرحمن، الآيتان: ٦٨، ٦٩.
(٤) سورة الواقعة، الآيات: ٢٠ ـ ٢٣.
(٥) سورة الواقعة، الآيات: ٢٧ ـ ٣٣.
(٦) سورة عبس، الآيات: ٢٤ ـ ٣٢.
(٧) سورة التين، الآيات: ١ ـ ٣.
(٨) سورة الطارق، الآيات: ٥ ـ ٧.

الطب في الإسلام

في (آيات الأحكام) للجزائري:

حكي أن الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق

فقال ذات يوم لعلي بن الحسين بن واقد:

ليس في كتابكم من علم الطب شيء!

والعلم علمان: علم الأديان وعلم الأبدان!

فقال له علي: قد جمع الله الطب كله في نصف

آية من كتابه، وهو قوله تعالى:

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوٓا ﴾

وجمعه نبينا ﷺ في قوله:

«المعدة بيت الداء، والحمية رأسُ كلّ دواء،

وأعطِ كلَّ بدن ما عوّدتَه»

فقال الطبيب:

ما ترك كتابُكم ولا نبيكم لجالينوس طِبّاً.

الأوزان الطبية القديمة

غرام

٤٠٨ الرطل = ١٢ أوقية

٣٤ الأوقية = ٧ مثاقيل = ١٠ دراهم

٤,٨ المثقال = ٢٤ قيراطاً

٣,٤ الدرهم = ٧/ ١٠ مثقالاً

٠,٤ الدانق = قيراطان

٠,٢ القيراط العربي = ٤ حبات (قمح)

٠,٠٥ الحبّة = ١/ ٢٠ من الغرام

المصدر: مجلة مجمع اللغة العربية بدمشق ـ المجلد ٦١ ج١ ص٣ ـ أوزان الأطباء ومكاييلهم بقلم الدكتور مختار هاشم.

حرف الألف

الأُتْرُج

تعريفه:

هو فاكهة تشبه البرتقال يقال لها: طرنج، وقد ورد ذكرها في القرآن باسم (المُتكأ) في قوله تعالى في سورة يوسف عليه السلام: ﴿فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكَأً وَآتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ اخْرُجْ عَلَيْهِنَّ فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَٰذَا بَشَرًا إِنْ هَٰذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ﴾[1].

وفيه قال الشاعر:

كـأنكـم شجـر الأتـرجّ طـاب معـاً   حمـلاً ونَـوراً وطـاب العـود والـورقُ

وسترد الروايات بأنه يؤكل قبل الطعام وبعده، ولكنه بعد الطعام أنفع.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن، كمثل الأُتْرُجّة، طعمها طيب، وريحها طيب»[2].

---

(1) سورة يوسف، الآية: ٣١.

(2) الطب النبوي لابن قيم الجوزية، ص٢١٨.

* عن النبي ﷺ: «عليكم بالأترج، فإنه ينير الفؤاد، ويزيد في الدماغ»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «كلوا الأترج قبل الطعام وبعده، فإن آل محمد ﷺ يفعلون ذلك»[2].

* عن الباقر عليه السلام: «إن الأترج لثقيل، فإذا أُكل فإن الخبز اليابس يهضمه من المعدة [أي إذا أكل المرء الأترج وتضايق من كثرته فليأكل قطعة خبز يابسة]»[3].

* عن الصادق عليه السلام: أنه قال لأصحابه: «بأي شيء يأمركم أطباؤكم في الأترج؟ قالوا يأمروننا به قبل الطعام. قال: ما من شيء أردى منه قبل الطعام، وما من شيء أنفع منه بعد الطعام. فعليكم بالمربّى منه، فإن له رائحة في الجوف كرائحة المسك»[4].

* عن إبراهيم بن عمر السمناني، قال: قلت لأبي عبد الله الصادق عليه السلام: إنهم يزعمون أن الأترج على الريق أجود مما يكون. فقال عليه السلام: «إن كان قبل الطعام خير، فبعد الطعام خير وخير»[5].

* عن الجعفري عن الكاظم عليه السلام: قال: «أي شيء يأمركم به أطباؤكم في الأترج؟» قلت: يأمروننا به قبل الطعام. قال: «لكني آمركم به بعد الطعام»[6].

* عن الرضا عليه السلام: «إن رسول الله ﷺ كان يعجبه النظر إلى الأترج الأخضر، والتفاح الأحمر»[7].

---

(١) بحار الأنوار للمجلسي، ج٦٢ ص٢٩٧ عن طب النبي ﷺ.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٦ عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٣) وسائل الشيعة: للحرّ العاملي، ج١٧، ص٢٠.
(٤) طب الأئمة: لابني بسطام النيسابوريين، ص١٣٥.
(٥) الكافي: للعلامة الكليني...
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٦، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٦، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.

الإثمد (الكحل)

تعريفه:

هو حجر الكحل الأسود، يؤتى به من إصفهان. وأجوده السريع التفتيت، الذي لفتاته بصيص، وداخله أملس ليس فيه وسخ.

خواصه:

مزاجه بارد يابس.

فوائده:

ينفع العين ويقويها ويشد أعصابها ويحفظ صحتها، وينقي أوساخها ويجلوها، ويذهب الصداع إذا اكتحل به مع العسل المائي الرقيق.

الروايات:

* عن الصادق عليه السلام: «عليكم بالكحل فإنه يطيب الفم، وعليكم بالسواك فإنه يجلو البصر. قال، قلت: كيف هذا؟ قال: لأنه إذا استاك نزل البلغم فجلا البصر، وإذا اكتحل ذهب البلغم فطيب الفم»[1].
* عن الرضا عليه السلام: «عليك بالإثمد، فإنه يجلو البصر، وينبت الأشفار، ويطيب النكهة، ويزيد في الباه»[2].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٤٧.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٤٦.

الإجاص

فوائد:

من الفواكه المعروفة، ويسمى في سورية ولبنان (إجاص). وتستعمل ثماره في الطب لمعالجة ارتفاع ضغط الدم في سن اليأس (٥٠ ـ ٦٠ سنة من العمر) أو نتيجة تصلب الشرايين أو مرض الكلى[١].

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «العناب يذهب بالحمى، والكمثرى يجلي القلب»[٢].
* عن الإمام علي عليه السلام: «الكمثرى يجلو القلب، ويسكن أوجاع الجوف، بإذن الله تعالى»[٣].
* عن جابر قال: شكا رجل إلى أبي جعفر الباقر عليه السلام مراراً (جمع مُرّة) هاجت به حتى كاد أن يجن. فقال له عليه السلام: «سكّنه بالإجاص»[٤].
* عن الأزرق بن سليمان، قال سألت أبا عبد الله الصادق عليه السلام عن الإجاص، فقال عليه السلام: «نافع للمرار، ويلين المفاصل. فلا تكثر منه فيعقبك رياحاً في مفاصلك»[٥].
* عن الصادق عليه السلام: «أول شيء أكله آدم حين هبط إلى الأرض الكمثرى»[٦].

---

(١) التداوي بالأعشاب للدكتور أمين رويحة، ص٢٦٠.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي، ص١٥.
(٣) مكارم الأخلاق للطبرسي، ص١٧٥.
(٤) طب الأئمة: ص١٣٦.
(٥) طب الأئمة: ص١٣٦.
(٦) رمز الصحة للدهسرخي، ص٢٤٨.

* عن الصادق عليه السلام: «الكمثرى يدبغ المعدة (أي يلينها) ويقويها، وهو والسفرجل سواء، وهو على الشبع أنفع منه على الريق»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «الإجاص على الريق، يسكّن المرار، إلا أنه يهيج الرياح»[2].
* عن زياد القندي، قال: دخلت على الرضا عليه السلام وبين يديه تور (إناء صغير) وفيه اجاص أسود في إبانه [أي في وقته]، فقال: «إنه هاجت بي حرارة، وأرى الاجاص يطفي الحرارة، ويسكن الصفراء. وأن اليابس منه يمكّن الدم، ويسلّ الداء الدوي [أي المستفحل] بإذن الله عز وجل»[3].
* عنهم عليهم السلام: «عليكم بالإجاص العتيق، فإن العتيق قد بقي نفعه وذهب ضرره؛ وكلوه مقشراً، فانه نافع لكل مرار وحرارة ووهجٍ يهيج منها»[4].

الأذن

راجع (السذاب)

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «السذاب جيد لوجع الأذن»[5].
* دواء لوجع الأذن: يؤخذ كف سمسم غير مقشر، وكف خردل، يدق كل واحد على حدة، ثم يخلطان جميعاً، ويستخرج دهنهما ويجعل في قارورة، ويختم بخاتم حديد. فإذا أردت شيئاً منه فقطّر منه في الأذن قطرتين، وشدها بقطنة ثلاثة أيام، فإنها تبرأ بإذن الله تعالى[6].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٤.
(٢) طب الأئمة: ص١٣٦.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٧، عن فروع الكافي.
(٤) طب الأئمة: ص١٣٦.
(٥) البحار: ج٦٢، ص١٤٤، عن المحاسن.
(٦) طب الأئمة: ص٢٢.

* شكا رجل من الأولياء، إلى بعضهم عليه السلام وجع الأذن وأنه يسيل منها القيح والدم، فقال له: «خذ جبناً عتيقاً أعتق ما تقدر عليه، فدقه دقاً جيداً ناعماً، ثم اخلطه بلبن امرأة، وسخنه بنار لينة، ثم صب منه قطرات في الأذن التي يسيل منها الدم، فإنها تبرأ بإذن الله عز وجل»[١].
* دواء للأذن إذا ضربت عليك (أي طنّت): يؤخذ السذاب ويطبخ بزيت، ويقطر فيها قطرات، فإنه يسكن بإذن الله عز وجل[٢].

الأرُز

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم، ثم الأرز».
* عن الصادق عليه السلام: «نعم الطعام الأرز، وإنا لندخره لمرضانا».
* عن زرارة قال، قال أبو عبد الله عليه السلام: «نِعم الطعام الأرز، يوسع الأمعاء، ويقطع البواسير، وإنا لنغبط أهل العراق بأكلهم الأرز والبُسر، فإنهما يوسعان الأمعاء ويقطعان البواسير»[٣].
* عن يونس بن يعقوب قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: «ما يأتينا من ناحيتكم شيء أحب إلي من الأرز والبنفسج، إني اشتكيت وجعي ذاك الشديد فأُلهمت أكل الرز، فأمرت به. فغسل فجفف ثم قلي وطحن، فجعل لي منه سفوف بزيت وطبيخ أتحساه، فذهب الله بذلك الوجع»[٤].
* عن المفضّل بن عمر، قال: دخلت على الصادق عليه السلام بالغداة وهو على المائدة، فقال: «تعال يا مفضل إلى الغداء، فقلت يا مولاي قد تغديت. فقال: ويحك فإنه أرز، فقلت: يا سيدي قد فعلت.

---

(١) طب الأئمة: ص٧٢.
(٢) البحار: ج٦٢، ص١٤٥، عن طب الأئمة.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٥، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٥، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.

فقال عليه السلام: تعال حتى أروي لك حديثاً. فدنوت منه فجلست، فقال عليه السلام: حدثني أبي عن آبائه، عن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: أول حبة أقرت لله سبحانه بالوحدانية، ولي بالنبوة، ولأخي علي بالوصية، ولأمتي الموحدين بالجنة، الأرز.

ثم قال: ازدد أكلاً حتى أزيدك علماً، فازددت أكلاً، فقال عليه السلام: حدثني أبي عن آبائه عن النبي صلى الله عليه وآله قال: كل شيء أخرجت الأرض ففيه داء وشفاء، إلا الأرز فإنه شفاء لا داء فيه. ثم قال عليه السلام: ازدد أكلاً حتى أزيدك علماً، فازددت أكلاً، فقال: حدثني أبي عن آبائه عن النبي صلى الله عليه وآله أنه قال: لو كان الأرز رجلاً لكان حليماً. ثم قال عليه السلام: ازدد أكلاً حتى أزيدك علماً، فازددت أكلاً، فقال عليه السلام: حدثني أبي عن آبائه عن النبي صلى الله عليه وآله أنه قال: الأرز يشبع الجائع ويمرىء الشبعان»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «نعم الدواء الأرز، بارد صحيح، سليم من كل داء»[2].

(خبز) الأرز

* عن الصادق عليه السلام: «أطعموا المبطون خبز الأرز، فما دخل جوف المسلول (وفي رواية: المبطون) شيء أنفع منه، أما إنه يدبغ المعدة، ويسلّ الداء سلاً»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «ما من شيء يبقى في الجوف من غدوة إلى الليل، إلا خبز الأرز»[4].

---

(١) البحار: ج٦٦، ص٢٦١.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٥٥.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥، عن فروع الكافي: ج٦، ص٣٠٥.

* عن الرضا عليه السلام: «ما دخل جوف المسلول شيء أنفع من خبز الأرز»[1].

الإسهال

* عن ابن كثير قال: انطلق بطني، فأمرني الإمام الصادق عليه السلام أن آخذ السويق الجاورس [وهو الدخن، ومن صفاته أنه شديد القبض] بماء الكمون. ففعلت فأمسك بطني وعوفيت[2].

الإشنان

تعريفه:

شجرة من الفصيلة الرمرامية، ينبت في الأرض الرملية.

فوائده:

يستعمل هو أو رماده في غسل الثياب أو الأيدي[3].

وقد ذكر لي أحدهم أن امرأة في بلدة الرحيبة شربت من الإشنان لتجهض، فأسقطت ما في بطنها. ولعل هذا مما تضمنته الرواية التالية حيث قالت: «ويفسد ماء الظهر». فالإشنان يفسد ماء الرجل وماء المرأة على حدّ سواء، ويفسد الحمل.

الروايات:

* عن الصادق عليه السلام: «أكل الإشنان يوهن الركبتين ويفسد ماء الظهر»[4].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧ ص ١٠١، عن فروع الكافي.
(٣) المعجم الوسيط.
(٤) الخصال للصدوق: ج ١، ص ٦٣.

فصل في (الأكل):

الاعتدال في الطعام (وفي كل شيء)

* قال بعض الحكماء: لا يبغي للعاقل أن يخلي نفسه من ثلاث في غير إفراط: الأكل والمشي والجماع. فأما الأكل فإن الأمعاء تضيق لتركه. وأما المشي فإن من لم يتعاهده أوشك أن يطلبه فلا يجده. وأما الجماع فإنه كالبئر، إن نزحتْ جمّت [أي كثر ماؤها] وإن تركت تخثر ماؤها [أي صار غليظاً]. وحق هذا كله القصد فيه[1].

* وصايا صحية: قال ابن سينا (وقيل أبو المؤيد الجزري):

اسمع جميع وصيتي واعمل بها	فالطب مجموع بنظم كلامي
أقلل جماعك ما استطعت فإنه	ماء الحياة تصب في الأرحام
واجعل غذاءك كل يوم مرة	واحذر طعاماً قبل هضم طعام
لا تحقر المرض اليسير فإنه	كالنار تصبح وهي ذا ضرام

* عن عيسى بن مريم عليه السلام أنه قام خطيباً فقال: «يا بني إسرائيل، لا تأكلوا حتى تجوعوا، وإذا جعتم فكلوا ولا تشبعوا، فإنكم إذا شبعتم غلظت رقابكم وسمنت جنوبكم، ونسيتم ربكم»[2].

* قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «لا تأكل ما قد عرفت مضرته، ولا تؤثر هواك على راحة بدنك، والحمية هي الاقتصاد في كل شيء، وأصل الطب الأزم وهو ضبط الشفتين والرفق باليدين. والداء الدوي إدخال الطعام على الطعام. واجتنب

---

(١) العقد الفريد لأبي عمر أحمد بن محمد بن عبد ربه الأندلسي ت ٣٢٨هـ، تحقيق محمد سعيد العريان، المكتبة التجارية الكبرى، ط٢، عام ١٩٥٣ ج٧ ص٢٦٣.

(٢) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤١٠.

الدواء ما لزمتك الصحة، فإذا أحسست بحركة الداء فأحرقه بما يردعه قبل استعجاله»[1].

* عن النبي ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع» [أي نقوم عن الطعام قبل أن نشبع].

* عن النبي ﷺ: «اشربوا وكلوا في أنصاف البطون، فإنه جزء من النبوة»[2].

* عن النبي ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسه»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من شبع عوقب في الحال ثلاث عقوبات: يلقى الغطاء على قلبه، والنعاس في عينه، والكسل على بدنه»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «كثرة الطعام تميت القلب، كما تميت كثرة الماء الزرع»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من أكل الطعام على النقاء، وأجاد الطعام تمضغاً، وترك الطعام وهو يشتهيه، ولم يحبس الغائط إذا أتى، لم يمرض إلا مرض الموت»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا تطلب الحياة لتأكل، بل اطلب الأكل لتحيا»[7].

* قال الأصبغ بن نباتة: سمعت أمير المؤمنين عليه السلام يقول لابنه الحسن عليه السلام: «يا بني ألا أعلّمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال: بلى يا أمير المؤمنين، قال عليه السلام: لا تجلس على الطعام إلا وأنت

---

(١) البحار: ج٥٩، ص٢٦٩.
(٢) جامع السعادات للنراقي: ج٢، ص٧.
(٣) الطب النبوي: لابن قيم الجوزية ص١٢.
(٤) الحكمة: ٦٧٤، حديد.
(٥) الحكمة: ٧٢٣ حديد.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٤٦.
(٧) الحكمة: ٨٢٤ حديد.

جائع، ولا تقم عنه إلا وأنت تشتهيه، وجوّد المضغ، واعرض نفسك على الخلاء إذا نمت؛ فإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا ترفع يدك من الطعام إلا وأنت تشتهيه، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرئه [أي يسهل عليك هضمه]»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «يضر الناس أنفسهم في ثلاثة أشياء: الإفراط في الأكل اتكالاً على الصحة، وتكلف حمل ما لا يطاق اتكالاً على القوة، والتفريط في العمل اتكالاً على القدر»[3].

* وعنه عليه السلام: «من أراد البقاء ولا بقاء؛ فليباكر الغذاء، وليؤخر العشاء (وفي رواية: ويجيد الحذاء)، وليقلّ غشيان النساء، وليخفف الرداء قيل: وما خفة الرداء؟ قال: الدَّين»[4].

* عن الباقر عليه السلام: «من أراد أن لا يضره الطعام، لا يأكلْ طعاماً حتى يجوع وتنقى معدته؛ فإذا أكل فليُسَمِّ الله، وليُجِدِ المضغ، وليكفّ عن الطعام وهو يشتهيه ويحتاج إليه»[5].

* روي أن طبيباً نصرانياً دخل على مولانا الصادق عليه السلام فقال له: يابن رسول الله أفي كتاب ربكم أم في سنة نبيكم شيء من الطيب «الطب»؟ فقال: نعم. أما كتاب ربنا فقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾، وأما سنة نبينا فقال صلى الله عليه وآله: «الحمية من الأكل رأس كل دواء، والإسراف في الأكل رأس كل داء». فقام النصراني وهو يقول: والله ما ترك كتاب ربكم ولا سنة نبيكم شيئاً من الطب لجالينوس[6].

* وحكي أن الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق. فقال ذات يوم لعلي بن

---

(1) الخصال للصدوق: ج1 ص229.
(2) البحار: ج77 ص268.
(3) الحكمة: 70 حديد.
(4) البحار: ج59، ص267، عن الدعوات لقطب الدين الراوندي.
(5) وسائل الشيعة: ج16، ص540، عن طب الأئمة.
(6) الأنوار النعمانية لنعمة الله الجزائري، مؤسسة الأعلمي، ج4، ص163.

الحسين بن واقد: ليس في كتابكم من علم الطب شيء، والعلم علمان: علم الأديان وعلم الأبدان؟ فقال له علي: قد جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابه، وهو قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾، وجمعه نبينا (ص) في قوله: «المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء، وأعط كل بدن ما عوّدته». فقال الطبيب: ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طباً[1].

* عن الصادق (ع): «ليس بدّ لابن آدم من أكلة يقيم بها صلبه، فإذا أكل أحدكم طعاماً، فيجعل ثلث بطنه للطعام، وثلث بطنه للشراب، وثلث بطنه للنَّفَس. ولا تسمنوا تسمّن الخنازير للذبح»[2].

* عن الصادق (ع): «لو اقتصد الناس في المطعم، لاستقامت أبدانهم»[3].

* قال الكاظم (ع) ينصح بالتقليل من تناول الدواء: «ليس من دواء إلا وهو يهيج داء، وليس في البدن أنفع من إمساك اليد [أي التقدير في الطعام]، إلا عما يحتاج إليه»[4].

* عن الرضا (ع): «ليس شيء أبغض على الله عز وجل من بطن ملآنة»[5].

* قال الرضا (ع) للمأمون في الرسالة المذهبة: «ومن أخذ من الطعام زيادة لم ينفعه وضره، ومن أخذ بقدر لا زيادة عليه ولا نقص في غذائه، نفعه. وكذلك الماء فسبيله أن تأخذ من الطعام كفايتك في إبانه (أيامه)، وارفع يديك منه وبك إليه بعض القرم [أي شهوة الطعام]، وعندك إليه ميل، فإنه أصلح لمعدتك وبدنك، وأزكى لعقلك، وأخف لجسمك»[6].

* عن الرضا (ع): «لا تخلو جوفك من طعام، وأقِلّ من شرب الماء، ولا

---

(١) آيات الأحكام للجزائري.

(٢) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٠٦، عن المحاسن للبرقي.

(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٦٦.

(٤) روضة الكافي للكليني: ص٢٧٣.

(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٥٤.

(٦) البحار: ج٦٢، ص٣١١.

تجامع إلا من شَبَق، ونعم البقلة السلق»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «عشاء الأنبياء بعد العتمة، فلا تدَعوا العشاء، فإن تركه يخرّب البدن»[2].

(آداب) الأكل (والمائدة)[3]

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «من وجد لقمة ملقاة فمسح منها ما مسح، وغسل منها ما غسل، لم تستقر في جوفه حتى يعتقه الله من النار»[4].

* عن النبي صلى الله عليه وآله قال: «يا علي إن الوضوء قبل الطعام وبعده، شفاء في الجسد، ويُمْن في الرزق»[5].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «الأكل في السوق دناءة»[6].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «البركة في وسط الطعام، فكلوا من حافاته، ولا تأكلوا من وسطه»[7].

* عن الإمام علي عليه السلام: «غسل اليدين قبل الطعام وبعده، زيادة في الرزق، ويجلو البصر، ويذهبان الفقر»[8].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من غسل يده قبل الطعام وبعده، بورك له في أول الطعام وآخره، وعاش ما عاش في سعة، وعوفي من بلوى في جسده»[9].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٨١.

(٢) تحف العقول: ص٧٨.

(٣) المائدة: ما يوضع عليه الطعام، وتسمى الخوان أو السفرة.

(٤) البحار: ج٦٦، ص٤٣١.

(٥) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٧٢.

(٦) مكارم الأخلاق، ص١٤٩.

(٧) البحار: ج٦٢، ص٢٩١.

(٨) الخصال للصدوق: ج١، ص٦١٢.

(٩) البحار: ج٦٦، ص٣٦٤.

* عن الحسن عليه السلام : «في المائدة اثنتا عشرة خصلة يجب على كل مسلم أن يعرفها: أربع منها فرض، وأربع منها سنة، وأربع تأديب. . . وأما التأديب: فالأكل مما يليك، وتصغير اللقمة، والمضغ الشديد، وقلة النظر في وجوه الناس»[1].

* عن الصادق عليه السلام : «لا تأكل وأنت ماش، إلا أن تضطر إلى ذلك»[2].

* عن عمر بن أبي شعبة قال: ما رأيت أبا عبد الله عليه السلام يأكل متكئاً. ثم ذكر رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: ما أكل متكئاً حتى مات[3].

* عن الصادق عليه السلام: «لا تأكل متكئاً، وإن كنت منبطحاً هو شر من الاتكاء»[4].

* عن الصادق عليه السلام : «أطيلوا الجلوس على الموائد، فإنها ساعة لا تحسب من أعماركم»[5].

* عن الرضا عليه السلام : «إذا أكلت فاستلق على قفاك وضع رجلك اليمنى على اليسرى»[6].

* عن الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة للمأمون: «وابدأ في أول الطعام بأخف الأغذية التي يغتذي بها بدنك، بقدر عادتك، وبحسب طاقتك ونشاطك وزمانك»[7].

* * *

(١) مكارم الأخلاق: ص١٤١، عن كتاب من لا يحضره الفقيه.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٣٨٨، عن العيون والمحاسن، ج٢، ص٤٥٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٤٦.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٣٨٨.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٤١.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٤٧.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٣١١.

التسمية قبل الطعام

* قال النبي ﷺ: «سمّوا إذا أكلتم، واحمدوا إذا فرغتم»[1].

* عن النبي ﷺ: «زينوا موائدكم بالبقل، فإنها مطردة للشيطان مع التسمية»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام قال: «ما أتخمت قط. فقيل له: ولم؟ قال: ما رفعت لقمة إلى فمي إلا ذكرت اسم الله عليها»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «يا كميل، إذا أكلت الطعام فسمّ باسم الذي لا يضرّ مع اسمه داء، وفيه شفاء من كل الأسواء»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «ضمنت لمن يسمي على طعامه أن لا يشتكي منه».

فقال له ابن الكوا: يا أمير المؤمنين، لقد أكلتُ البارحة طعاماً فسميت عليه وآذاني. فقال عليه السلام: «لعلك أكلت ألواناً، فسمّيت على بعضها ولم تسمّ على بعض، يا لكع» (أي يا أحمق)[5].

(وفي رواية): فضحك الرجل وقال: صدقت يا أمير المؤمنين. فقال عليه السلام: «فإنما ذاك لما لم تسمّ عليه يا لكع»[6].

* * *

(١) العقد الفريد: ج٨، ص٨.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٣٠٠.
(٣) سفينة البحار: ج١، ص٢٥.
(٤) تحف العقول لابن شعبة الحراني.
(٥) المستدرك: ص١٧٠.
(٦) طب الأئمة: ص٦٠.

أكل نثارة المائدة

* رأى النبي ﷺ أبا أيوب الأنصاري (رض) يلتقط نثار المائدة، فقال ﷺ: «بورك لك، وبورك عليك، وبورك فيك... ثم قال: من فعل هذا، وقاه الله من الجنون والجذام والبرص والماء الأصفر والحمق»[1].

* عن النبي ﷺ قال لعلي عليه السلام: «وكلْ ما وقع تحت مائدتك، فإنه ينفي عنك الفقر، وهو مهور الحور العين، ومن أكله حُشي قلبه علماً وحلماً وإيماناً ونوراً»[2].

* عن النبي ﷺ: «أكرموا الخبز، فإن الله سخر له السماوات والأرض، وكلوا سَقَط المائدة»[3].

* عن النبي ﷺ: «من أكل ما يسقط من المائدة عاش ما عاش في سعة من رزقه، وعوفي في ولده وولد ولده وولد ولده من الحرام (وفي رواية: من الجذام)»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «كلْ ما يسقط من الخوان، فانه شفاء من كل داء لمن أراد أن يستشفي به»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكل ما يسقط من الخوان، يزيد في الرزق»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «كلوا ما يسقط من الخوان، فإنه شفاء من كل داء،

---

(١) البحار: ج٦٦، ص٤٣١، ومكارم الأخلاق للطبرسي ص١٤٥.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٤٣١.
(٣) العقد الفريد، ج٨، ص٤.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢٩٢، عن الفردوس.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٤٦.
(٦) طب الأئمة لشبّر: ص١٤٧، عن البحار.

وروي أنه ينفي الفقر، ويكثر الولد، ويذهب بذات الجنب»[1].

* عن عبد الله بن صالح الخثعمي، قال: شكوت إلى أبي عبد الله عليه السلام وجع الخاصرة، فقال: «عليك بما يسقط من الخوان، فكله». قال: ففعلت فذهب عني[2].

* عن الرضا عليه السلام: «الذي يسقط من المائدة من مهور الحور العين، فكلوه»[3].

(قلة) الأكل

* سئل حكيم: بما تدرك الحكمة؟ فقال: بقلة الأكل.

وسئل عابد: ما وجه العبادة؟ قال: قلة الأكل.

وسئل زاهد: بما ينال الزهد؟ قال: بقلة الأكل.

وسئل عالم: بما يدرك العلم؟ قال: بقلة الأكل.

وسئل بعض الملوك: بما ينال الملك الأدب؟ قال: بقلة الأكل.

وسئل بعض الأطباء: بما تنال الصحة؟ قال: بقلة الأكل.

* وقال لقمان لابنه: يا بني! الشبع يمنعك من نظر الاعتبار، ويمنع لسانك عن الحكمة، ويثقلك عن العبادة[4].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «البسوا وكلوا واشربوا في أنصاف البطون، فإنه جزء من النبوة»[5].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٨٠.
(٢) الكافي: ج٦، ص٣٠٠.
(٣) صحيفة الرضا (ع): ص٥٠.
(٤) آداب النفس للسيد محمد العيناثي: ج١، ص١٨٩.
(٥) تنبيه الخواطر: ص٨١.

* عن النبي ﷺ: «من قلّ طعمه صحّ (بدنه) وصفا قلبه، ومن كثر طعمه سقم بطنه (بدنه) وقسا قلبه»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من قل طعامه قل آلامه»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أقلل طعاماً، تقلل سقاماً»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده، ألهمه قلة الكلام، وقلة الطعام، وقلة المنام»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «قلة الغذاء أكرم للنفس وأدوم للصحة»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من اقتصد في أكله، كثرت صحته وصلحت فكرته»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من قلّ أكله صفا فكره»[7].

* أبو طالب محمد بن علي بن عطية المكي الواعظ، صاحب (قوت القلوب) في التصوف، حكي أنه كان يستعمل الرياضة الروحية كثيراً، حتى قيل إنه هجر الطعام، واقتصر على أكل الحشائش، فكان طعامه عروق البُردي. قيل فاخضر جلده من كثرة تناولها[8].

أقول: كما روي عن موسى عليه السلام أنه اخضر صفاق بطنه من كثرة ما كان يأكل من بقول الأرض.

---

(١) تنبيه الخواطر: ص٣٨، وص٤٥٦.
(٢) غرر الحكم للآمدي.
(٣) غرر الحكم للآمدي.
(٤) مستدرك الوسائل: ج٣، ص٦١.
(٥) غرر الحكم للآمدي.
(٦) غرر الحكم للآمدي.
(٧) غرر الحكم للآمدي.
(٨) الكنى والألقاب للشيخ عباس القمي: ج١، ص١١١.

* عن الصادق عليه السلام: «ما كان شيء أحب إلى رسول الله صلى الله عليه وآله من أن يظل جائعاً خائفاً في الله»[1].

كثرة الأكل (البطنة والتخمة)

* **راجع (الطعام).**

* قالوا: البطنة تذهب الفطنة[2].

* قال لقمان لابنه: إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة[3].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «من تعود كثرة الطعام والشراب، قسا قلبه»[4].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «إياكم وفضول المطعم، فإنه يسمّ القلب بالفضلة، ويبطىء بالجوارح عن الطاعة، ويصمّ الهمم عن سماع الموعظة»[5].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «القلب يتحمل الحكمة عند خلو البطن، القلب يمج الحكمة عند امتلاء البطن»[6].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «من قل طعامه، صح بدنه وصفا قلبه، ومن كثر طعامه سقم بدنه وقسا قلبه»[7].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلوب تموت كالزرع إذا كثر عليه الماء»[8].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٠٨.
(٢) العقد الفريد: ج٨، ص٩.
(٣) جامع السعادات للنراقي: ج٢، ص٥.
(٤) رمز الصحة: ص٩.
(٥) البحار: ج٧٢، ص٩٩.
(٦) تنبيه الخواطر: ج٢، ص١١٨.
(٧) البحار: ج٥٩، ص٢٦٨.
(٨) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص١٥٠.

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان ولا بد فاعلاً: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسه»[1].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «إياكم والبطنة، فإنها مفسدة للبدن ومورثة للسقم ومكسلة عن العبادة»[2].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «خمس خصال تورث البرص: ... والأكل على الشبع»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا صحة مع النهم...»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «كثرة الأكل والنوم، يفسدان النفس، ويجلبان المضرة»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من كثر أكله، قلت صحته، وثقلت على نفسه مؤنته»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه»[7].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إذا ملىء البطن من المباح، عمي القلب عن الصلاح»[8].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إدمان الشبع، يورث أنواع الوجع»[9].

---

(١) الطب النبوي لابن قيم الجوزية ص١٢، عن مسند أحمد بن حنبل، صحيح الترمذي، وابن ماجه والحاكم وابن حبان.

(٢) البحار: ج٥٩، ص٢٦٦.

(٣) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٧٠.

(٤) البحار: ج٥٩، ص٢٦٨.

(٥) مستدرك الوسائل: ج٣، ص٨١.

(٦) مستدرك الوسائل: ج٣، ص٨١.

(٧) غرر الحكم للآمدي.

(٨) غرر الحكم للآمدي.

(٩) غرر الحكم للآمدي.

* عن الإمام علي عليه السلام: «إياك وإدمان الشبع، فإنه يهيج الأسقام ويثير العلل»[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «لا فطنة مع بطنة»[2].
* عن الإمام علي عليه السلام: «كم من أكلة منعت أكلات»[3].
* عن الإمام علي عليه السلام: «فما خلقت ليشغلني أكل الطيبات، كالبهيمة المربوطة همّها علفها، أو المرسلة شغلها تقمّمها [أي التقاطها القمامة]، تكترش من أعلافها، وتلهو عما يراد بها. . . .

وكأني بقائلكم يقول: إذا كان هذا قوت ابن أبي طالب، فقد قعد به الضعف عن قتال الأقران، ومنازلة الشجعان. ألا وإن الشجرة البرية أصلب عوداً، والروائع الخضرة أرق جلوداً، والنباتات البدوية أقوى وقوداً وأبطأ خموداً»[4].

* عن الباقر عليه السلام: «إذا شبع البطن طغى»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «الأكل على الشبع، يورث البرص»[6].
* عن الصادق عليه السلام: «إن الله يبغض كثرة الأكل»[7].
* عن الحارث بن المغيرة، قال: شكوت إلى الإمام الصادق عليه السلام ثقلاً أجده في فؤادي، وكثرة التخمة من طعامي، فقال: «تناول من هذا الرمان الحلو وكله بشحمه، فإنه يدبغ المعدة دبغاً، ويشفي التخمة، ويهضم الطعام، ويسبّح في الجوف»[8].

---

(1) مستدرك الوسائل، ج٣، ص٨٢.
(2) غرر الحكم للآمدي.
(3) النهج حكمة: ١٧٣.
(4) نهج البلاغة كتاب رقم٤٥.
(5) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٠٨، ومكارم الأخلاق: ص١٤٣.
(6) أمالي الصدوق: ص٤٣٦.
(7) المحاسن للبرقي.
(8) طب الأئمة: ص١٣٤.

* عن الإمام الرضا عليه السلام: «ليس شيء أبغض إلى الله عز وجل من بطن ملآن»[1].

* عن الإمام الصادق عليه السلام: «ليس شيء أضر لقلب المؤمن من كثرة الأكل، وهي مورثة شيئين: قسوة القلب وهيجان الشهوة»[2].

إدخال الطعام على الطعام

مدخل:

كان الأستاذ مأمون الكناني رئيس قسم الفيزياء في جامعة دمشق لا يأكل بين الوجبات، ويقول جملته المشهورة: إدخال الطعام على الطعام ضرر عام.

* زار طبيب العرب (الحرث بن كَلَدة) كسرى أنوشروان، وحين سأله: فما الداء الدوي؟ قال الحرث: ادخال الطعام على الطعام، هو الذي أهلك البرية، وقتل السباع في البرية.

* وقيل لجالينوس: ما لك لا تمرض؟ فقال: لأني لم أجمع بين طعامين رديئين، ولم أدخل طعاماً على طعام، ولم أحبس في المعدة طعاماً تأذيت به[3].

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «الداء الدوي إدخال الطعام على الطعام»[4].

---

(١) صحيفة الإمام الرضا (ع): ص٥٤.
(٢) مستدرك الوسائل: ج٣، ص٨٠.
(٣) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣٢١.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢٦٩.

* اشتكى رجل إلى أبي عبد الله عليه السلام ما يلقى من الأوجاع والتخم، فقال عليه السلام: «تغدّ وتعشّ ولا تأكل بينهما شيئاً فإن فيه فساد البدن. أما سمعت الله عز وجل يقول: ﴿وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾»[1].

* وقال الشاعر:

ثلاث هنّ أشراك الحِمام وداعية الصحيح إلى السقامِ

دوام مُدامة ودوام وطء وإدخال الطعام على الطعام

* قال سفيان بن عيينة: أجمع أطباء فارس على أن الداء إدخال الطعام على الطعام[2].

* للإمام علي عليه السلام:

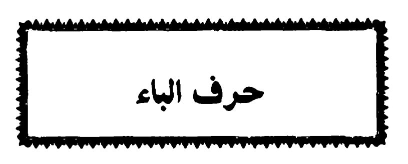
توقَّ مدى الأيام إدخال مطعم على مطعم من قبل هضم المطاعمِ

وكل طعام يعجز السنّ مضغه فلا تقرَبَنْهُ، فهو شرّ لطاعمِ[3]

* عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء، وأصل كل داء البَرْدة [المقصود بالبردة: إدخال الطعام على الطعام في المعدة قبل أن يتم هضم الأول]»[4].

---

(١) طب الأئمة: ص٥٩.
(٢) المستطرف للأبشيهي: ج٢، ص٣٥٠.
(٣) المستطرف للأبشيهي: ج٢، ص٣٤٩.
(٤) مقدمة ابن خلدون: ط٤، ص٤١٥.



حرف الباء

الباذَروج

* انظر (الريحان الجبلي).

الباذنجان

* قال النبي ﷺ: «كلوا الباذنجان فإنها شجرة رأيتها في الجنة... فمن أكلها على أنها داء كانت داء، ومن أكلها على أنها دواء كانت دواء»[1].
* عن النبي ﷺ: «كلوا الباذنجان وأكثروا منها، فإنها أول شجرة آمنت بالله عز وجل»[2].
* كان رسول الله ﷺ في دار جابر بن عبد الله الأنصاري (رض) فقدّم إليه الباذنجان، فجعل ﷺ يأكل. فقال جابر: إن فيه لحرارة. فقال ﷺ: يا جابر مه [أي اسكت] إنها أول شجرة آمنت بالله، اقلوه وأنضجوه، وزيّتوه ولبنوه، فإنه يزيد في الحكمة[3].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٨٤، عن الفردوس.

(٢) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص١٨٤.

(٣) البحار: ج٦٦، ص٢٢٤.

* عن زين العابدين عليه السلام: «الباذنجان من شحمة الأرض، وهو طيب في كل شيء يقع فيه»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا الباذنجان، فإنه جيد للمُرة السوداء، ولا يضر الصفراء»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا الباذنجان فإنه يُذهب الداء ولا داء له»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «إذا أدرك الرطب ونضج العنب، ذهب ضرر الباذنجان»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «أكثروا من الباذنجان عند جذاذ النخل [أي كلوه وقت قطف التمر] فإنه شفاء من كل داء، يزيد في بهاء الوجه ويبين العروق [أي يملؤها بالدم] ويزيد في ماء الصلب»[5].

* عن الهادي عليه السلام: «قال لبعض قهارمته [جمع قهرمان وهو أمين الصندوق]: استكثروا لنا من الباذنجان، فإنه حار وقت الحرارة، وبارد وقت البرودة، معتدل في الأوقات كلها، جيد على كل حال»[6].

* عن عبد الرحمن الهاشمي، قال الإمام الهادي عليه السلام لبعض مواليه: «أقلّ لنا من البصل وأكثر لنا من الباذنجان. فقال له مستفهماً: الباذنجان؟ قال: نعم الباذنجان، جامع للطعم، منفي الداء، صالح للطبيعة، منصف في أحواله، صالح للشيخ والشاب، معتدل في حرارته وبرودته، حار في مكان البرودة، بارد في مكان الحرارة»[7].

---

(١) الفردوس. . .
(٢) طب الأئمة (ع): ص١٣٩ ما يشبهه.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧ ص١٦٦، عن الفروع والمحاسن.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧ ص١٦٧، وسفينة البحار: ج١، ص٦٦.
(٥) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص١٨٤.
(٦) طب الأئمة (ع): ص١٣٩.
(٧) وسائل الشيعة: ج٦٧، ص١٦٧، عن فروع الكافي: ج٦، ص٣٧٣.

(قوة) الباه

* راجع (الجماع).

البخر

تعريفه:

البخر هو رائحة الفم الكريهة.

الروايات:

* عن الإمام علي عليه السلام عن الرمان وشحمته قال: «فإنه يذهب بالحفر وبالبخر ويطيب النفس»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «إن التين يذهب بالبخر»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «والسعتر والملح، يطردان الرياح من الفؤاد... ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم، ويصلبان الذكر»[3].
* عن الكاظم عليه السلام، كتب إليه أحد أصحابه أنه يشكو البخر، فقال: «كلِ التمر البرني»[4].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٣، عن المحاسن للبرقي.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٣.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٧.

البخور

* راجع (اللُبان)

البرد

* راجع (الحرارة والبرودة)

* قال النبي ﷺ: «اغتنموا برد الربيع، فإنه يفعل بأبدانكم كما يفعل بأشجاركم، واجتنبوا برد الخريف، فإنه يفعل بأبدانكم كما يفعل بأشجاركم»(١).

* عن الإمام علي عليه السلام: «توقوا البرد في أوله وتلقوه في آخره، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار: أوله يحرق وآخره يورق»(٢).

* عن عامر الشعبي، قال زرّ بن حبيش: قال أمير المؤمنين عليه السلام: «أربع كلمات في الطب، لو قالها بقراط أو جالينوس لقدّم أمامها مئة ورقة [أي وضع لها مقدمة مائة ورقة تعظيماً لها] ثم زينها بهذه الكلمات»، وهي قوله عليه السلام: «توقوا البرد»... إلى قوله: «وآخره يورق»(٣).

(داء) البِرسام

تعريفه:

البرسام داء ناتج عن التهاب الحجاب الذي بين الكبد والقلب، وهو يسبب الهذيان.

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٧١.

(٢) نهج البلاغة، الحكمة ١٢٨.

(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٧١، عن الدعوات لقطب الدين الراوندي.

الروايات:

* عن سيف التمار، قال: مرض بعض رفقائنا بمكة، فبرسم. فدخلت على الإمام الصادق عليه السلام فأعلمته. فقال لي: «اسقه سويق الشعير، فإنه يعافى إن شاء الله، وهو غذاء في جوف المريض». قال: فما سقيناه السويق إلا يومين أو قال مرتين، حتى عوفي صاحبنا[1].
* عن الصادق عليه السلام: «من حُمّ فشرب تلك الليلة وزن درهمين بزر القطونا أو ثلاثة، أمن من البرسام في تلك العلة»[2].
* عن الرضا عليه السلام: «إن السلق يقمع عرق الجذام، وما دخل جوف المبرسم مثل ورق السلق»[3].

البَرَص (البياض)

* عن ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «خمس خصال تورث البرص: النورة يوم الجمعة ويوم الأربعاء، والتوضي والاغتسال بالماء الذي تسخنه الشمس، والأكل على جنابة، وغشيان المرأة في أيام حيضها، والأكل على الشبع»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «إن قوماً من بني إسرائيل أصابهم البياض، فأوحي إلى موسى عليه السلام أن مُرهم أن يأكلوا لحم البقر بالسلق»[5].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠.
(٢) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص٢١٥.
(٣) الكافي للكليني...
(٤) الخصال: ج١، ص٢٧٠.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٢١١، عن المحاسن: ص٥١٩.

* عن الصادق عليه السلام قال عن السنا: «أما إنه أمان من البهق والبرص والجذام والجنون والفالج واللقوة...»(1).
* عن الصادق عليه السلام: «السويق الجاف يذهب بالبياض [أي البرص]»(2).
* عن الصادق عليه السلام: «الأكل على الشبع يورث البرص»(3).
* عن الصادق عليه السلام: «الكرفس يورث الحفظ، ويذكي القلب، وينفي الجنون والجذام والبرص»(4).
* عن الكظام عليه السلام: «من أكل مرقاً بلحم بقر، أذهب الله عنه البرص والجذام»(5).
* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالملح، فإنه شفاء من سبعين داء، منها الجذام والبرص والجنون»(6).

البركة

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «صغروا رغافكم [جمع رغيف] فإن مع كل رغيف بركة»(7).
* عن الإمام علي عليه السلام: «ما من لبن يرضع به الصبي أعظم بركة عليه من لبن أمه»(8).
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «تفكهوا بالبطيخ، فإنها فاكهة الجنة، وفيها ألف بركة وألف

(1) مكارم الأخلاق: ص188.
(2) وسائل الشيعة: ج17، ص8، عن الفروع والمحاسن.
(3) مكارم الأخلاق: ص147.
(4) البحار: ج62، ص284.
(5) البحار: ج62، ص212، عن طب الأئمة (ع): ص104.
(6) صحيفة الرضا (ع): ص78.
(7) البحار: ج66، ص272، ووسائل الشيعة: ج16، ص513.
(8) مستدرك النهج: ص171.

رحمة، وأكلها شفاء من كل داء»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «إذا أكلتم القثاء، فكلوه من أسفله، فإنه أعظم لبركته»[2].

* عن الرضا عليه السلام: «إن الله تبارك وتعالى جعل البركة في العسل، وفيه شفاء من الأوجاع، وقد بارك عليه سبعون نبياً»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالعدس، فإنه مبارك ومقدس، وإنه يُرقّ القلب ويكثر الدمعة، وإنه قد بارك فيه سبعون نبياً آخرهم عيسى بن مريم عليه السلام»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أقرّوا الحار حتى يبرد، فإن رسول الله صلى الله عليه وآله قُرّب إليه طعام فقال: أقِرّوه حتى يبرد ويمكن أكله. وما كان الله ليطعمنا الحار، والبركة في البارد!».

* عن الإمام علي عليه السلام: «إذا أكل أحدكم الطعام، فمصّ أصابعه التي أكل بها، قال الله عزّ وجلّ: بارك الله فيك»[5].

البُسر

تعريفه:

البُسر هو التمر قبل النضوج.

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٦، عن الفروع والمحاسن.
(٣) صحيفة الرضا (ع): ص٩٠.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٧٥.
(٥) الخصال: ج٢، ص٦١٣.

الروايات:

* عن الصادق عليه السلام: «أربعة يعدلن الطباع: الرمان السوراني، والبُسر المطبوخ، والبنفسج، والهندباء»[1].

* عن الكاظم عليه السلام: «نعم الطعام الأرز، يوسع الأمعاء، ويقطع البواسير، وإنا لنغبط أهل العراق بأكلهم الأرز والبُسر (والبر) فإنهما يوسعان الأمعاء ويقطعان البواسير»[2].

البشرة

* قال الإمام علي عليه السلام في الدهن: «يلين البشرة، ويزيد في العقل والدماغ، ويسهل مجاري الماء»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «من ذر على أول لقمة من طعامه الملح، ذهب بنمش الوجه»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «شربة السويق بالزيت، تنبت اللحم وتشد العظم، وترق البشرة، وتزيد في الباه»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «البصل يطيب الفم ويشد الظهر ويرق البشرة [أي يكسب البشرة لوناً صافياً رقيقاً]»[6].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بسيد الخضاب، فإنه يطيب البشرة، ويزيد في الجماع»[7].

---

(١) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٤٩.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٥.
(٣) الخصال للصدوق...
(٤) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٧٧.
(٥) المحاسن للبرقي.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٨٢.
(٧) صحيفة الرضا (ع): ص٩٠.

البصر

* قال النبي ﷺ: «كلوا السفرجل وتهادوه بينكم، فإنه يجلو البصر، وينبت المودة في القلب...»[1].
* عن النبي ﷺ: «إذا دخلتم بلدة وبيئاً وخفتم وباءها، فعليكم ببصلها فإنه يجلو البصر»[2].
* عن النبي ﷺ: «التمر... يزيد في السمع والبصر...»[3].
* عن النبي ﷺ: «في الخضاب أربع عشرة خصلة: ... يطرد الريح من الأذنين، ويجلو الغشاء عن البصر»[4].
* عن النبي ﷺ: «اختضبوا بالحناء، فإنه يجلو البصر، وينبت الشعر، ويطيب الريح، ويسكن الزوجة»[5].
* عن أبي الخصيب قال: كانت عيني قد ابيضت، ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيت أمير المؤمنين عليه السلام في المنام، فقلت: يا سيدي عيني قد أصابت إلى ما ترى! قال: «خذ العناب فدقه واكتحل به». فأخذت العناب فدققته بنواه، وكحلتها به فانجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها فإذا هي صحيحة[6].
* عن الإمام علي عليه السلام: «أربعة تقوي البصر: الماء الجاري، والنظر إلى المرأة الحسناء، والجلوس عند خيار القوم، والكحل عند النوم.

---

(1) مكارم الأخلاق: ص١٧١.
(2) رمز الصحة ص١٤٤، عن الفردوس.
(3) مكارم الأخلاق: ص١٦٩.
(4) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٤٩.
(5) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٥٠.
(6) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٥٤.

وأربعة تضعف البصر: جماع العجوز، والنظر إلى المصلوب، والنظر إلى عين الشمس، والأكل على الشبع»[١].

* عن الصادق عليه السلام: «الكحل ينبت الشعر، ويحد البصر، ويعين على طول السجود»[٢].

* عن الصادق عليه السلام: «الاثمد يجلو البصر، وينبت الشعر، ويذهب بالدمعة»[٣].

* عن الصادق عليه السلام: «في السواك عشر خواص، وعدّ منها: يجلو البصر ويذهب بالبلغم»[٤].

* عن الصادق عليه السلام قال: «أربعة أشياء تجلو البصر وتنفعن ولا تضررن. فسئل عنهن، فقيل له ما هي؟ فقال السعتر والملح إذا اجتمعا، والنانخواه (الكمون الملوكي) والجوز إذا اجتمعا»[٥].

* عن الصادق عليه السلام قال عن اللحم: «فإنه يزيد في السمع والبصر»[٦].

* عن الرضا عليه السلام: «لا تقربوا النساء من أول الليل... إذ يتولد منه القولنج والفالج... أو ضعف البصر»[٧].

* عن الرضا عليه السلام: «لا تكرهوا أربعة لأربعة: لا تكرهوا الرمد لأنه يقطع عروق العمى»[٨].

* عن الكاظم عليه السلام: «ثلاثة يجلين البصر: النظر إلى الخضرة، والنظر إلى

---

(١) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٥٨.
(٢) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٥٠.
(٣) المصدر السابق.
(٤) المصدر السابق.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٢٨٠.
(٧) بحار الأنوار للمجلسي ج٦٢، ص٣٢٧.
(٨) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٥٠.

الماء الجاري، والنظر إلى الوجه الحسن»[1].

البصل

منافعه:

قال ابن سينا:

البصل يحمّر اللون بجذبه الدم إلى الخارج، وله خاصية في دفع ضرر الريح السموم. وعصارته تنفع من الماء النازل في العين وتجلو البصر[2].

ويستعمل عصير البصل كوسيلة طاردة للديدان، وفي أمراض المعدة والأمعاء والتهاب اللوزتين. كما يستعمل العصير الممزوج مع العسل لوقف ازدياد تكوّن غشاوة العين، ويساعد العصير مرضى السكري ومرضى تصلب الشرايين وخاصة شرايين الدماغ. اضافة إلى ذلك يستعمل العصير الطازج لمعالجة الجروح ولازالة النمش ولتقوية الشعر ولازالة تجاعيد الوجه[3].

ويحوي البصل على مادة (الفيرمنت) وهي العامل الهاضم للغذاء في عصارات المعدة والامعاء. كما أنه يحتوي على مادة (الكوكينين) التي لها نفس قدرة الانسولين على تنظيم عملية حرق المواد السكرية واستهلاكها، ولذلك فهو يفيد مرضى البول السكري.

وعصير البصل يحتوي على زيت عطري، قوي المفعول لقتل مكروبات

---

(1) روضة الواعظين لابن الفتال النيسابوري: ص٣٠٨.

(2) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان الكبرى للدميري: ج٢، ص١٨٢.

(3) النباتات الطبية واستعمالاتها للدكتور محمد العودات: ١٩٨٧، ج١، ص٣٨.

التقبيح بأنواعها، وجراثيم التيفوئيد والجمرة الخبيثة والدمامل.

كما يحتوي البصل على أملاح تقوي الأعصاب وتجلب النوم. وفي البصل مواد أُخرى تقي الشرايين من التصلب، ومن تراكم المواد الكلسية في سن الشيخوخة، فتتحسن بذلك الدورة الدموية، بما في ذلك الشريان التاجي في القلب مصدر الذبحة الصدرية وسببها...

كل هذه الفوائد موجودة في بصلة واحدة، فهل يمكن لعقار كيميائي واحد أن يملك كل هذه الفوائد مجتمعة، ويكون رخيصاً إلى هذا الحد؟!(١)

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «إذا دخلتم بلداً، فكلوا من بقله وبصله، يطرد عنكم داءه، ويذهب بالنصب، ويشد العصب، ويزيد في الماء (الباه) ويذهب بالحمى»(٢).

* عن النبي ﷺ: «إذا دخلتم بلدة وبيئاً [أي فيها وباء] وخفتم وباءها، فعليكم ببصلها، فإنه يجلو البصر وينقي الشعر، ويزيد في ماء الصلب، ويزيد في الخُطا [أي يقوي المشي] ويذهب بالحماء ـ وهو السواد في الوجه ـ والاعياء أيضاً»(٣).

* عن الصادق عليه السلام، ذكر عنده البصل فقال: «يطيب النكهة، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الجماع»(٤).

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا البصل فإن فيه ثلاث خصال: يطيب النكهة ويشد

---

(١) مجلة الاهرام الرياضي، العدد ١٠٠ تاريخ تشرين الثاني ١٩٩١، ص٧٧.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٣٠٠.
(٣) رمز الصحة: ص١٤٤، عن الفردوس.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٨ عن الفروع والمحاسن للبرقي.

اللثة ويزيد في الماء والجماع»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «البصل يذهب بالنصب ويشد العصب ويزيد في الماء والخطا ويذهب بالحمى»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «البصل يطيب الفم ويشد الظهر ويرقّ البشرة»[3].

* عن الصادق عليه السلام قال: «قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا دخلتم بلاداً كلوا من بصلها، يطرد عنكم وباءها»[4].

* عن الكاظم عليه السلام سأله أخوه علي عن الثوم والبصل يُجعل في الدواء قبل أن يطبخ؟ قال: «لا بأس»، وسأله عن أكل الثوم والبصل بالخل؟ قال: «لا بأس»[5].

البطن، و(وجع) البطن، والبَطَنْ (داء البطن)

* راجع الأكل وكثرته

* عن حمران، عن الإمام الصادق عليه السلام قال: اشتكى رجل من وجع البطن إلى أمير المؤمنين عليه السلام، فقال له: سل من امرأتك درهماً من صداقها، فاشتر به عسلاً فاشربه بماء السماء. ففعل ما أمر به، فبرىء. فسأل أمير المؤمنين عليه السلام عن ذلك: أشيء سمعته من النبي صلى الله عليه وآله؟ قال: لا، ولكن سمعت الله يقول في كتابه:

﴿فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا﴾[6]، وقال:

---

(1) الخصال للصدوق: ج١، ص١٥٨.
(2) الخصال للصدوق: ج١، ص١٥٨.
(3) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٨، عن الفروع والمحاسن.
(4) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٩، عن الفروع والمحاسن.
(5) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٧١، عن قرب الإسناد: ص١١٦.
(6) سورة النساء، الآية: ٤.

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾[1]، وقال: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا﴾[2]، فاجتمع الهنيء والمريء والبركة والشفاء، فرجوت بذلك البُرء[3].

* عن ذريح قال: قلت للإمام الصادق عليه السلام: إني لأجد في بطني قراقراً ووجعاً. قال عليه السلام: «ما يمنعك من الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السّام»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «إن في الشونيز [الحبة السوداء] شفاء من كل داء، فأنا آخذه للحمى والصداع والرمد ولوجع البطن ولكل ما يعرض لي من الأوجاع، فيشفيني الله عز وجل به»[5].

* عن حمران قال: كان بالإمام الصادق عليه السلام وجع البطن فأمر أن يطبخ له الأرز ويجعل عليه السماق، فأكله فبرىء[6].

* عن الصادق عليه السلام: «أصابني بَطَن [أي داء البطن]، فذهب لحمي وضعفت عليه ضعفاً شديداً، فألقي في روعي، أن آخذ الأرز فأغسله، ثم أقليه وأطحنه، ثم أجعله حساءً، فنبت عليّ لحمي، وقوي عليه عظمي»[7].

* عن الصادق عليه السلام قال: «وجع بطني، فقال لي أحد: خذ الأرز، فاغسله ثم جففه في الظل، ثم رُضّه [أي دقه غير ناعم] وخذ منه راحة كل غداة»[8].

* عن محمد بن الغيض، قال: كنت عند أبي عبد الله الصادق عليه السلام فجاء رجل فقال له: إن ابنتي قد ذبلت وبها البَطَن، فقال: «ما يمنعك من الأرز

---

(1) سورة النحل، الآية: ٦٩.

(2) سورة ق، الآية: ٩.

(3) تفسير العياشي: ج١، ص٢١٩، والبحار: ج٦٢، ص٢٧٠.

(4) مكارم الأخلاق: ص١٨٦ ما يشبهه.

(5) مكارم الأخلاق: ص١٨٦.

(6) الكافي: ج٦، ص٣٤٢.

(7) البحار: ج٥٩، ص١٧٢، عن المحاسن: ص ٥٠٣.

(8) البحار: ج٥٩، ص١٧٢، عن المحاسن: ص٥٠٣.

بالشحم؟ خذ حجاراً أربعاً أو خمساً واطرحها تحت النار، واجعل الأرز في القدر واطبخه حتى يدرك [أي ينضج]. وخذ شحم كلى طرياً، فإذا بلغ الأرز فاطرح الشحم في قصعة مع الحجارة، وكبّ عليها قصعة أخرى، ثم حركها تحريكاً شديداً، واضبطها كي لا يخرج بخاره، فإذا ذاب الشحم فاجعله مع الأرز، ثم تحسّاه»[1].

* شكا رجل إلى الإمام الرضا عليه السلام مغصاً كان يقتله. فقال عليه السلام: «إذا اشتد بك الأمر والتويت منه، فخذ جوزة (غير مقشرة) واطرحها في النار حتى تعلم أنها قد اشتوى ما في جوفها وغيرته النار، قشّرها وكلها، فإنها تسكن من ساعتها».

قال: فوالله ما فعلت ذلك إلا مرة واحدة، فسكن عني المغص، بإذن الله عز وجل[2].

* عن الرضا عليه السلام: «ليس شيء أبغض على الله عز وجل من بطن ملآن»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الديدان في البطن»[4].

سمعت أشياخنا يقولون: ألبان اللقاح (أي النوق الحلوب) شفاء من كل داء وعاهة، ولصاحب البطن أبوالها[5].

البطيخ

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «ربيع أمتي العنب والبطيخ. وقال: عضّ البطيخ ولا تقطعها قطعاً، فإنها فاكهة مباركة طيبة، مطهرة الفم، مقدسة القلب، وتبيض

(١) البحار: ج٥٩، ص١٧٢، عن المحاسن: ص٥٠٣.
(٢) طب الأئمة (ع): ص١٠١.
(٣) صحيفة الرضا (ع): ص٥٤.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٥١.
(٥) الكافي للكليني.

الأسنان، وترضي الرحمن. ريحها من العنبر، وماؤها من الكوثر...»[1].

* روي أنه أهدي للنبي ﷺ بطيخ من الطائف فشمّه وقبّله وقال: «عضوا البطيخ فإنه من حلل الأرض، ماؤه من رحمة وحلاوته من الجنة»[2].

* عن النبي ﷺ: «البطيخ قبل الطعام يغسل البطن ويذهب بالداء أصلاً»[3].

* عن النبي ﷺ: «ربيع أمتي العنب والبطيخ»[4].

* عن النبي ﷺ: «تفكهوا بالبطيخ، فإنها فاكهة الجنة، وفيها ألف بركة وألف رحمة، وأكلها شفاء من كل داء»[5].

* عن النبي ﷺ: «ما من امرأة حامل أكلت البطيخ بالجبن إلا يكون مولودها حسن الوجه والخَلق»[6].

* عن النبي ﷺ: «تفكهوا بالبطيخ، فإن ماءه رحمة، وحلاوته من حلاوة الجنة»[7].

* عن الترمذي: كان النبي ﷺ يأكل البطيخ بالرطب ويقول: «يدفع حرُّ هذا بَرْدَ هذا»[8].

* عن ابن عباس: قال ﷺ: «عليكم بالبطيخ فإن فيه عشر خصال: هو طعام وشراب وأشنان [أي يغسل الفم والأسنان والبطن كما ينظف الأشنان الأواني] وريحان، ويغسل المثانة ويغسل البطن، ويُكثر ماء الظهر ويزيد في الجماع، ويقطع البرودة وينقي البشرة»[9].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٩٨.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٩٩.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧٤.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٢٩٩.
(٧) مكارم الأخلاق: ص١٨٤، عن الفردوس.
(٨) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٢٢١.
(٩) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٤.

* عن الإمام علي عليه السلام: «البطيخ شحمة الأرض، لاداء ولا غائلة فيه»[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «في البطيخ عشر خصال: طعام وشراب وفاكهة وريحان وأدم وحلواء وأشنان [أي ينظف الفم والبطن] وخطمي وبقل ودواء»[2].

وقد جمع الإمام الرضا عليه السلام هذه المعاني في الأبيات التالية، عن الروضة:

أهــدت لنــا الأيــام بطيخــة	مــن حلــل الأرض ودار السـلامْ
تجمــع أوصــافاً عظــاماً وقــد	عــددتهــا مــوصــوفــة بــالنظــام
كــذلــك قــال المصطفــى المجتبــى	محمــد جــدي عليــه الســلام
مــاءٌ وحلــواء وريحــانــة	فــاكهــة، حــرض، طعــام، إدام
تنقّــي المثــانــة، تصفــي الــوجــوه	تطيّــب النكهــة، عشــرٌ تمــام

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا البطيخ فإن فيه عشر خصال مجتمعة: هو شحمة الأرض لا داء فيه ولا غائلة، وهو طعام وهو شراب وهو فاكهة وهو ريحان وهو أشنان [أي يغسل الأسنان كالأشنان] وإدام، ويزيد في الباه، ويغسل المثانة ويدرّ البول (وفي رواية) ويذيب الحصاة في المثانة»[3].
* عن الرضا عليه السلام أن النبي صلى الله عليه وآله أُتي ببطيخ ورطب، فأكل منهما، وقال: «هذان الأطيبان»[4].
* عن الرضا عليه السلام: «البطيخ على الريق يورث الفالج»[5].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٨٥.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨٥.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٩، ومكارم الأخلاق: ص١٨٥.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٧٨.
(٥) المحاسن: ص٥٥٧.

بقلة فاطمة

(الرِّجْلة ـ الفرفخ)

تعريفها:

قال ابن البيطار: هي البقلة المباركة والبقلة اللينة، وهي الرِّجلة.

قال جالينوس: هذه البقلة باردة مائية المزاج، وفيها قبض بسيط.

وروي أن فاطمة الزهراء عليها السلام كانت تحب هذه البقلة فنسبت إليها، فقيل: بقلة فاطمة، ثم جاء بنو أمية فغيروها وقالوا: بقلة الحمقاء.

قال داود الانطاكي في تذكرته: وسميت حمقاء لخروجها في الطرق بنفسها، وهي نبات طري في غلظ الأصابع، فتطول دون ذراع، وتمتد على الأرض، وتزهر جملة إلى البياض، وتخلف بزراً صغيراً، وتدرك في الربيع والصيف، وهي باردة رطبة[١].

فوائدها:

وهي غنية بالمواد المعدنية كالبوتاسيوم والحديد، وتستخدم لعلاج الامساك والديزانتريا والبواسير وضد النزيف المعدي، ولادرار البول وطرد الديدان[٢].

---

(١) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار: ج٤، ص١٩٨.
(٢) النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي، الخرطوم ١٩٨٨، ص٢٤٤.

صفاتها واستعمالها:

البقلة منعشة، مذاقها فيه شيء من الملوحة. موطنها الأصلي آسيا الصغرى. تطبخ بطرق مختلفة. وتستعمل أوراقها الطازجة في السلطات. والرجلة تكافح الحموضة في المعدة[1].

الروايات:

* كان النبي ﷺ وجد حرارة، فعضّ على (رِجلة) فوجد لذلك راحة، فقال: «اللهم بارك فيها، إن فيها شفاء من تسع وتسعين داء، إنبتي حيث شئت»[2].

* عن النبي ﷺ: «عليكم بالفرفخ، وهي المكيسة، فإذا كان شيء يزيد في العقل فهي» [والمكيسة من الكَيس وهو العقل][3].

* روي أن فاطمة عليها السلام كانت تحب هذه البقلة فنسبت إليها، قيل: بقلة الزهراء، كما قالوا: شقائق النعمان. ثم بنو أمية غيّرتها فقالوا: بقلة الحمقاء[4].

* عن الصادق عليه السلام: «ليس على وجه الأرض بقلة أشرف ولا أنفع من الفرفخ، وهي بقلة فاطمة عليها السلام. ثم قال: لعن الله بني أمية هم سمّوها بقلة الحمقاء، بغضاً لنا وعداوة لفاطمة عليها السلام»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «وطىء رسول الله ﷺ الرمضاء فأحرقته، فوطىء الرُّجلة وهي بقلة الحمقان، فسكن عنه حر الرمضاء، فدعا لها وكان يحبها.

---

(١) التداوي بالأعشاب للدكتور أمين رويحة ط٤ دار القلم بيروت، ص٣٣٦.
(٢) رمز الصحة: ص١٩٢.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٤، عن المحاسن.
(٤) البحار: ج٦٦، ص٢٣٥.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٤، عن الفروع والمحاسن.

(وبرواية الكافي) ويقول: من بقلة ما أبركها!»[1].

البقل والبقول

* قال النبي ﷺ: «إذا دخلتم بلداً فكلوا من بقله وبصله، يطرد عنكم داءه، ويذهب بالنصب، ويشد العصب، ويزيد في الباه، ويذهب بالحمى»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «لكل شيء حلية، وحلية الخوان البقل»[3] (الخوان: هو طاولة الطعام).
* عن الصادق عليه السلام: «زيّنوا موائدكم بالبقل، فإنه مطردة للشيطان مع التسمية»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «لكل شيء سيد، وسيد البقول الكراث»[5].
* عن الصادق عليه السلام قال: «ذكرت البقول عند رسول الله ﷺ فقال: كلوا الكراث، فإن مثله في البقول، كمثل الخبز في سائر الطعام»[6].
* عن الصادق عليه السلام قال: «بقلة رسول الله ﷺ الهندباء، وبقلة أمير المؤمنين عليه السلام الباذروج، وبقلة فاطمة عليها السلام الفرفخ»[7].
* عن موفق المديني عن أبيه عن جده، قال: بعث إلي (الإمام الكاظم) الماضي عليه السلام يوماً وحبسني للغداء، فلما جاؤوا بالمائدة لم يكن عليها بقل، فأمسك يده، ثم قال للغلام: «أما علمت أني لا آكل على مائدة ليس فيها خضرة؟ فأتني بالخضرة». قال: فذهب الغلام فجاء بالبقل فألقاه على

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٤، عن فروع الكافي والمحاسن.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٣٠٠.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٣٠٠.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٧٨.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥١، عن الفروع والمحاسن.
(٧) بحار الأنوار: ج٤٣، ص٩٠.

المائدة، فمدّ يده فأكل[1].

* روي: كُلِ الفاكهة في إقبال دولتها، وأفضلها الرمان والأترج، ومن الرياحين الورد والبنفسج، ومن البقول الهندباء والخسّ[2].

* قال موسى عليه السلام في التلمود:

«... الذين لم تفتقد موائدهم الخسّ، الخيار، والفجل، إنْ في الصيف أو في الشتاء. وقال المعلم (أي موسى): الفجل يمضغ الطعام في المعدة، والخسّ يقلّبه، والخيار يمدد البطن.

ثم يقول: لكن ألم يعلّمْ تلاميذَه إسماعيلُ أن الخيار ضار بالمعدة كالسيوف؟ ليس في هذا أية مشكلة، لأن أحدهما يتحدث عن الخيار الكبير، والآخر عن الصغير»[3].

البكاء

* قال الصادق عليه السلام للمفضل بن عمر: «اعرف يا مفضل ما للأطفال في البكاء من المنفعة، واعلم أن في أدمغة الأطفال رطوبة، إنْ بقيت فيها أحدثت عليهم أحداثاً جليلة، وعللاً عظيمة، من ذهاب البصر وغيره.

فالبكاء يسيل تلك الرطوبة من رؤوسهم، فيعقبهم ذلك الصحة في أبدانهم، والسلامة في أبصارهم. أفليس قد جاز أن يكون الطفل ينتفع بالبكاء والداه لا يعرفان ذلك»[4].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٣١، عن المحاسن للبرقي.

(٢) مستدرك الوسائل: ج٣، ص١١٩.

(٣) الترجمة العربية للتلمود البابلي لنبيل فياض ص٤٥ دار الغدير دمشق ط١/ ١٩٩١.

(٤) توحيد المفضّل: ص٤٧.

البلغم

* قال النبي ﷺ: «دواء البلغم الحمام»(١).

* عن النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب، فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم»(٢).

* عن النبي ﷺ: «خمس يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللبان (أي الكندر)»(٣).

* عن الإمام علي عليه السلام: «مضغ اللبان يشد الأضراس، وينقي البلغم»(٤).

* عن الإمام علي عليه السلام: «العسل شفاء من كل داء، ولا داء فيه، يقلّ البلغم ويجلو القلب»(٥).

* عن الإمام علي عليه السلام: «... وأقلوا من أكل السمك، فإن لحمه يذبل البدن، ويكثر البلغم، ويغلظ النفس»(٦).

* عن الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالزيت فإنه يكشف المرة ويذهب بالبلغم ويشد العصب...»(٧).

* عن الإمام علي عليه السلام: «قراءة القرآن والسواك واللبان، منقية للبلغم»(٨).

* عن الباقر عليه السلام قال: «ويحك يا زرارة، ما أغفل الناس عن فضل السكر

---

(١) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٨٦.
(٢) الخصال للصدوق: ج١، ص٣٤٤.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٦٦، عن الفردوس.
(٤) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٨٦.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٦٦.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨ شبيهه.
(٧) مستدرك النهج: ص١٦٨.
(٨) طب الأئمة (ع): ص٦٦.

الطبرزد، وهو ينفع من سبعين داء، وهو يأكل البلغم أكلاً ويقلعه أصلاً»[1].

* عن الصادق عليه السلام : «ثلاث راحات سويق جاف على الريق، ينشف المرة والبلغم، حتى يقال: لا يكاد أن يدع شيئاً»[2].

* عن الصادق عليه السلام : «السعتر والملح، يطردان الرياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم»[3].

* عن الصادق عليه السلام : «السويق يجرد (أي ينزع) المرة والبلغم من المعدة جرداً، ويدفع سبعين نوعاً من أنواع البلاء»[4].

* وصف الصادق عليه السلام دواءً للبلغم فقال: «خذ جزءاً من علك الرومي، وجزءاً من كندر، وجزءاً من سعتر، وجزءاً من نانخواه (الكمون الملوكي)، وجزءاً من شونيز (الحبة السوداء)، أجزاء سواء، يدق كل واحد على حدة دقاً ناعماً، ثم ينخل ويعجن، ويجمع ويسحق حتى يختلط، ثم تجمعه بالعسل، وتأخذ منه كل يوم وليلة بندقة عند المنام، فإنه نافع إن شاء الله تعالى»[5].

* عن الصادق عليه السلام : «كُلِ الفجل، فإن فيه ثلاث خصال: . . . وأصوله تقطع البلغم»[6].

* عن الصادق عليه السلام : «خير تموركم البرني يذهب بالداء ولا داء فيه ويذهب بالاعياء ويشبع، ويذهب بالبلغم، ومع كل تمرة حسنة»[7].

* عن الصادق عليه السلام : «شكا موسى عليه السلام إلى ربه البلغم، فأوحى الله إليه، أن خذ الهليلج والبليلج والأبلج، أجزاء سواء، فلتّه بماء سمن البقر، واعجنه بالعسل.

---

(١) طب الأئمة: ص٦٧.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨، عن الفروع ج٦، ص٣٠٦.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦.
(٥) طب الأئمة: ص١٩.
(٦) الكافي للعلامة الكليني.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٥، عن الفروع.

وقال عليه السلام: وهذا يسمى الطريفل الصغير، فيه شفاء من كل داء إلا السام»[1].

* عن الصادق عليه السلام ذكر عنده البصل فقال: «يطيب النكهة، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الجماع»[2].

* عن الكاظم عليه السلام: «التفاح شفاء من السم والسحر واللَّمَم «نوع من الجنون الخفيف» يعرض من أهل الأرض، والبلغم الغالب، وليس شيء أسرع منفعة منه»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللُّبان (الكندر)»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «في العسل شفاء من كل داء. من لعق لعقة عسل على الريق، يقطع البلغم ويحسم الصفرة ويمنع المرة السوداء»[5].

* قال الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة:

«ومن أراد أن يذهب البلغم من بدنه وينقصه، فليأكل كل يوم بكرة شيئاً من الجوارش الحريف «أي المواد ذات الطعم الحاد مثل الفلفل» ويكثر دخول الحمام، ومضاجعة النساء، والجلوس في الشمس، ويتجنب كل بارد من الأغذية، فإنه يُذهب البلغم، ويحرقه»[6].

* إلى أن يقول: «ومن أراد أن يذهب عنه البلغم فليتناول بكرة كل يوم من الأطريفل الصغير مثقالاً واحداً»[7].

---

(١) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبّر: ص٣٨٦.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٨، عن الفروع والمحاسن.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٥.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٦٨، وطب الأئمة (ع): ص٦٦.
(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٣٢٥.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٣٢٥.

* عن الرضا عليه السلام : «للبلغم، هليلج أصفر مثقال، ومثقال خردل، ومثقال عاقر قرحا، فتسحقه سحقاً ناعماً، وتستاك به على الريق، فإنه ينفي البلغم ويطيب النكهة»[1].

البلوغ

* عن الصادق عليه السلام : «حد بلوغ المرأة تسع سنين «أي أن تتم تسع سنين هجرية»»[2].

* عن الباقر عليه السلام : «الغلام لا يجوز أمره في الشراء والبيع، ولا يخرج من اليتم، حتى يبلغ خمس عشرة سنة، أو يحتلم، أو يُشعر أو ينبت قبل ذلك» (أي إذا نبت شعر عانته قبل أن يحتلم فقد بلغ)[3].

البنفسج

فوائده:

ينبت البنفسج في مواضع ظليلة حسنة. زهره إذا شرب بالماء الغالي نفع من الخناق وأم الصبيان.

*** قال ابن سينا: يسكّن الصداع الدموي، شماً وطلاء، وينفع الرمد الحار[4].**

ويستعمل العشب كمادة مقشعة ومدرّة ومعرّقة، وملطف في حالات

---

(1) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر: ص٣٨٧.
(2) البحار: ج١٠٣، ص١٦٢.
(3) وسائل الشيعة: ج١٣، ص١٤٣.
(4) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان الكبرى للدميري، ج٢، ص١٨٢.

التهاب المجاري التنفسية، كما يفيد في حالات الروماتيزم والعصابات[١].

هذا وإن شرب مغلي أزهار البنفسج ينفع في معالجة السعال والرشح وذات القصبات وتلطف أغشية البلعوم والرغامى والقصبات.

وأما دهن البنفسج فينفع من الصداع الحار، وينوّم أصحاب السهر، ويرطب الدماغ، وينفع من الشقاق، وغلبة اليبس والجفاف، ويطلى به الجرب والحكة اليابسة فينفعها، ويسهل حركة المفاصل، ويصلح لأصحاب الأمزجة الحارة في زمن الصيف.

ومن غرائب هذا الدهن أنه حار في الشتاء بارد في الصيف، كما وصفه الإمام علي عليه السلام.

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «فضلُنا أهلَ البيت على سائر الناس، كفضل دهن البنفسج على سائر الأدهان»[٢].
* عن الإمام علي عليه السلام: «استعِطوا بالبنفسج فإن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: لو علم الناس ما في البنفسج، لحسوه حسواً»[٣].
* عن الإمام علي عليه السلام: «ادّهنوا بالبنفسج، فإنه بارد في الصيف وحار في الشتاء»[٤].
* عن الإمام علي عليه السلام: «اكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد، فإن حرها من فيح جهنم»[٥].

---

(١) النباتات الطبية واستعمالاتها للدكتور محمد العودات ١٩٨٧ ص١٧٠.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٢١، عن نوادر الراوندي.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٢١.
(٤) البحار: ج٦٦، ص١٤٥.
(٥) الخصال للصدوق: ص١١٧.

* عن الصادق عليه السلام: «فضل البنفسج على الأدهان كفضل الإسلام على سائر الأديان. نِعم الدهن البنفسج، ليذهب بالداء من الرأس والعين فادهنوا به»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «إن البنفسج بارد في الصيف حار في الشتاء، ليّن على شيعتنا يابس على عدونا، لو يعلم الناس ما في البنفسج لقيّمت أوقية بدينار»[2].

وعنه عليه السلام: «دهن البنفسج بارد في الصيف، لين حار في الشتاء»[3].

* عن يوسف بن يعقوب قال الصادق عليه السلام: «ما يأتينا من ناحيتكم شيء أحب إلينا من الأرز والبنفسج»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «دهن البنفسج يرزن الدماغ» (أي يجعله رزيناً هادئاً أو قوياً)[5].

* عن الصادق عليه السلام: «ادهن الحاجبين بالبنفسج، فإنه يذهب بالصداع»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «أربعة يعدلن الطباع: الرمان السوراني، والبسر المطبوخ، والبنفسج، والهندباء»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «البنفسج سيد الأدهان»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «مثل البنفسج في الأدهان كمثل المؤمن في الناس». ثم قال: «إنه حار في الشتاء بارد في الصيف وليس لسائر الأدهان هذه الفضيلة»[9].

---

(١) الكافي: ج٦، ص٥٢١.
(٢) طب الأئمة (ع): ص٩٣.
(٣) الكافي للكليني: ج٦، ص٥٢١.
(٤) الكافي: ج٦، ص٥٢١.
(٥) الكافي: ج٦، ص٥٢٢.
(٦) الكافي: ج٦، ص٥٢٢.
(٧) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٤٩، طبعة قديمة: ١١٧.
(٨) طب الأئمة (ع): ص٩٣.
(٩) طب الأئمة (ع): ص٩٣.

البَهَق

تعريفه:

البهق أو البهاق: داء يذهب بلون الجلد، فتظهر فيه بقع بيض

* عن الصادق عليه السلام قال عن السنا: «أما إنه أمان من البهق والبرص والجذام والجنون والفالج واللقوة. . .»[1].

* عن الصادق عليه السلام شكا إليه رجل الوضح والبهق، فقال: «ادخل الحمام واخلط الحناء بالنورة، واطّل بهما، فإنك لا تعاين بعد ذلك شيئاً». قال الرجل: فوالله ما فعلته إلا مرة واحدة فعافاني الله منه، وما عاد بعد[2].

* عن الرضا عليه السلام سأله بعض أصحابه عن البهق؟ قال: فأمرني أن أطبخ الماش (حب أخضر مدور أصغر من الحمص) وأتحساه وأجعله طعامي، ففعلت أياماً فعوفيت[3].

* عن الرضا عليه السلام: «خذ الماش الرطب في أيامه ودقّه مع ورقه، واعصر الماء واشربه على الريق، واطله على البهق، ففعلت فعوفيت»[4].

البواسير

* قال النبي صلى الله عليه وآله عن التين: «فإنها تقطع البواسر وتنفع من النقرس»[5].

---

(1) البحار: ج٦٢، ص٢١٨.
(2) طب الأئمة (ع): ص٧١.
(3) مكارم الأخلاق: ص١٨٧.
(4) مكارم الأخلاق: ص١٨٧.
(5) مكارم الأخلاق: ص١٧٣.

* عن النبي ﷺ، أمر بالاستنجاء بالماء البارد، فإنه أمان من الباسور[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «الاستنجاء بالماء البارد يقطع البواسير»[2].
* عن إسحاق الجريري، قال الباقر عليه السلام: يا جريري، أرى لونك قد انتقع، أبك بواسير؟ قلت: نعم يابن رسول الله، وأسأل الله عز وجل أن لا يحرمني الأجر.

قال: أفلا أصف لك دواء؟ قلت: يابن رسول الله والله لقد عالجته بأكثر من ألف دواء فما انتفعت بشيء من ذلك، وإن بواسيري تشخب دماً!... قال: ويحك يا جريري، فإني طبيب الأطباء، ورأس العلماء، ورئيس الحكماء، ومعدن الفقهاء، وسيد أولاد الأنبياء على وجه الأرض.

قلت: كذلك يا سيدي ومولاي. قال: إن بواسيرك إناث تشخب الدماء.

قال: صدقت يابن رسول الله ﷺ.

قال: عليك بشمع ودهن زنبق ولبن عسل وسماق وسروكتان، اجمعه في مغرفة على النار، فإذا اختلط فخذ منه قدر حمصة فالطخ بها المقعدة تبرأ بإذن الله تعالى.

قال الجريري: فوالله الذي لا إله إلا هو ما فعلته إلا مرة واحدة حتى برىء ما كان بي، فما حسست بعد ذلك بدم ولا وجع[3].
* عن أبي عبد الله عليه السلام عن جده عن أبيه عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام «طول الجلوس على الخلاء يورث الباسور»[4].
* عن الصادق عليه السلام سئل عن الكراث فقال: «كله، فإن فيه أربع خصال: يطيب النكهة، ويطرد الرياح، ويقطع البواسير، وهو أمان من الجذام لمن

---

(١) المستطرف للأبشيهي: ج٢، ص٣٤٩.
(٢) تحف العقول: ص٧٣.
(٣) طب الأئمة (ع): ص٨١.
(٤) الخصال للصدوق: ج١، ص١٨.

أدمن عليه»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «الجزر أمان من القولنج، ومفيد للبواسير، ومعين على الجماع»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «النانخواه «الكمون الملوكي» والجوز، يحرقان البواسير ويطردان الريح...»[3].

* عن الصادق عليه السلام يقول في الغبيراء: «إن لحمه ينبت اللحم... وهو أمان من البواسير والتقطير»[4].

* عن الكاظم عليه السلام: «نِعم الطعام الأرز، يوسع الأمعاء ويقطع البواسير، وإنا لنغبط أهل العراق بأكلهم الأرز والبسر، فإنهما يوسعان الأمعاء ويقطعان البواسير»[5].

* عن الكاظم عليه السلام: «لا أرى بأكل لحم الحبارى بأساً، لأنه جيد للبواسير، ووجع الظهر، وهو مما يعين على كثرة الجماع»[6].

* عن الرضا عليه السلام: «بعد أن وصف دواء للبواسير قال: واحتمِ من السمك والخل والبقل»[7].

* عن الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة للمأمون قال:

«ومن أراد أن يأمن من وجع السفل ولا يظهر به وجع البواسير، فليأكل كل ليلة سبع تمرات برني بسمن البقر، ويدهن بين أنثييه بدهن زنبق خالص»[8].

---

(١) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٥٠.
(٢) الفصول المهمة للحر العاملي ـ مكارم الأخلاق: ص١٨٤.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٥) المحاسن: ص٥٠٤.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٦١.
(٧) طب الأئمة (ع): ص١٠٢.
(٨) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص٣٢٤.

البول

* في وصايا النبي ﷺ لعلي عليه السلام: «يا علي، تسعة أشياء تورث النسيان وعدّ منها: البول في الماء الراكد»[1].

* قال النبي ﷺ: «من ترك البول عقب الجنابة، أوشك أن يتردد بقية الماء في بدنه، فيورثه الداء الذي لا دواء له»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «الفجل أصله يقطع البلغم ويهضم الطعام، وورقه يدرّ البول»[3].

* شكا عمرو الأفرق إلى الباقر عليه السلام تقطير البول، فقال: «خذ الحرمل، واغسله بالماء البارد ست مرات، وبالماء الحار مرة واحدة، ثم يجفف في الظل، ثم يلت بدهن جل خالص، ثم يسفّ على الريق سفاً، فإنه يقطع التقطير بإذن الله تعالى»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «كلِ الفجل، فإن فيه ثلاث خصال: ورقه يطرد الرياح، ولبه يسهل البول والهضم، وأصله يقطع البلغم»[5].

* عن الصادق عليه السلام يقول في الغُبيراء: «إن لحمه ينبت اللحم... وهو أمان من البواسير والتقطير...»[6].

* عن المفضل قال: شكوت إلى الصادق عليه السلام أني ألقى من البول شدة، فقال: «خذ من الشونيز (حبة السوداء) في آخر الليل»[7].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٨، عن من لا يحضره الفقيه والخصال: ط١، ج٢، ص٤٧.
(٢) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر: ص٣١٢.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٨٢.
(٤) طب الأئمة (ع): ص٦٨.
(٥) الكافي للعلامة الكليني.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٧) مكارم الأخلاق: ص١٨٦.

* عن الكاظم عليه السلام: «أبوال الإبل خير من ألبانها، ويجعل الله الشفاء في ألبانها»[1].

* عن الرضا عليه السلام: «إذا جعت فكل، وإذا عطشت فاشرب، وإذا هاج بك البول فبُل. . .»[2].

* الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام: «ومن أراد أن لا يشتكي مثانته فلا يحبس البول، ولو على ظهر دابته»[3].

* عن موسى بن عبد الله بن الحسن، قال: سمعت أشياخنا يقولون: ألبان اللقاح (وهي الناقة الحلوب) شفاء من كل داء وعاهة، ولصاحب الربو أبوالها. (وفي رواية): ولصاحب البَطَن أبوالها[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا يتغوطنّ أحدكم على المحجة [أي الطريق الجادة]، ولا على سطح في الهواء، ولا في ماء جار؛ فمن فعل ذلك فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه، فإن للماء أهلاً وللهواء أهلاً. وإذا بال أحدكم فلا يطمحنّ ببوله [أي لا يرفعه] ولا يستقبل به الريح»[5].

البيض

* من وصية النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: «يا علي كلْ من البيض ما اختلف طرفاه، ومن السمك ما كان له قشور، ومن الطير ما رفّ، واترك منه ما صفّ، ومن طير الماء ما كانت له قانصة أو صيصية»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله تعالى قلة النسل في

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٩٤.
(٢) فقه الرضا (ع): ص٣٤٠.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٣٢٣.
(٤) الكافي للعلامة الكليني.
(٥) تحف العقول: ص٧٣.
(٦) مكارم الأخلاق: ص٤٤١.

أمته، فأمره أن يأمرهم بأكل البيض. ففعلوه فكثر النسل فيهم»[1].

* عن الباقر عليه السلام سئل أنه وُجد في جزيرة بيض كثير، فقال: «كل ما اختلف طرفاه (أي أن يكون طرف أكثر تحدباً من الطرف الآخر)، ولا تأكل ما استوى طرفاه»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «شكا نبي من الأنبياء إلى الله تعالى قلة النسل، فقال له كلِ اللحم بالبيض»[3].

* ذكر عند الإمام الصادق عليه السلام البيض، فقال: «أما إنه خفيف، ليست له غائلة اللحم»[4].

* عن حمران بن أعين، قال: قلت لأبي عبد الله الصادق عليه السلام: إن أناساً يزعمون أن صفرة البيض أخف من البياض.

فقال عليه السلام: «إلام يذهبون في ذلك»؟ فقلت: يزعمون أن الريش من البياض وأن العظم والعصب من الصفرة. فقال عليه السلام: «فالريش أخفها»[5].

(إذن فالإمام عليه السلام يقرر أن البياض أخف من الصفار، وهذا ثابت علمياً).

* عن محمد بن عمر بن أبي حسنة الجمّال، قال: شكوت إلى الإمام الكاظم عليه السلام قلة الولد، فقال عليه السلام: «استغفر الله وكلِ البيض بالبصل»[6].

* عن الكاظم عليه السلام: «كثرة أكل البيض تزيد في الولد»[7].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٨.
(٢) رمز الصحة ص١٤٤، وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٢، مكارم الأخلاق: ص١٦٤.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٧.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٧.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٩ عن المحاسن للبرقي ص٤٨٢.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٨.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٥٨، عن الفروع والمحاسن.

وقد قال الشاعر:

وجاء عنهم في حديث قد ورد   كثرة أكل البيض تكثر الولد

* عن الإمام الرضا عليه السلام: في الرسالة المذهبة للمأمون: «ومداومة أكل البيض يعرض منه الكلف في الوجه... وكثرة أكل البيض وإدمانه يولد الطحال ورياحاً في رأس المعدة[1]، والامتلاء من البيض المسلوق يورث الربو والانبهار (وهو انقطاع النفس)»[2].

(1) قال ابن البيطار: وينبغي أن يتجنب البيض المسلوق لمن يعتريه القولنج.

(2) البحار: ج٦٢، ص٣٢١.

حرف التاء

تآزر المواد في تأثيرها

مدخل:

في الأدوية المفردة تؤثر كل مادة على الجسم بفعل معين وبقوة معينة. أما عند تناول مادتين (أ) و(ب) معاً، فإن التأثير يأخذ اشكالاً مختلفة:

١ ـ تؤثر كل مادة وكأن المادة الأخرى غير موجودة.

٢ ـ تتفاعل المادة (أ) مع (ب) فينتجان مادة جديدة سامة، فيكون المفعول عكسياً ضاراً.

٣ ـ تنفي إحدى المادتين الجانب السلبي للمادة الأخرى، وهذا ما نسميه (التآزر) في فعل المواد. وهذا التآزر له حالات مختلفة، منها أن تسهل إحدى المادتين انحلال المادة الأخرى، فتزيد فائدة الجسم منها، ومنها أن توفر إحدى المادتين وسطاً حمضياً أو قلوياً معيناً فتحافظ به على الأخرى.

٤ ـ تنفي المادة (أ) الجانب الضار من (ب) وبالعكس، فتكون فائدة الجسم من المادتين عظمى، كأن تكون (أ) حارة، و(ب) باردة، فتعدل طبيعة كل منهما الأخرى. ومن هذا القبيل ما روي عن النبي ﷺ أنه كان يأكل

التمر مع القثاء، أو التمر مع البطيخ، أو الجوز مع الجبن. وفي هذه الحالة تتضاعف الفائدة من كل مادة، بحيث لا يكون تأثيرهما على الجسم كمجوعهما بل كجدائهما. فإذا كانت فائدة الجسم من الجبن ٣ ومن الجوز ٣، فإن تأثيرهما مع بعضهما يكون مثل ٣ × ٣ = ٩ وليس ٣ + ٣ = ٦.

الروايات:

* روى العامة عن عبد الله بن جعفر أنه قال: «رأيت في يمين النبي ﷺ قثاء، وفي شماله رطباً، وهو يأكل من ذا مرة، ومن ذا مرة»[١].

ونقل عن القرطبي أنه قال: يؤخذ منه جواز مراعاة صفات الأطعمة وطبائعها، واستعمالها على الوجه اللائق بها على قاعدة الطب، لأن في الرطب حرارة، وفي القثاء برودة، فإذا أكلا معاً اعتدلا. وهذا أصل كبير في المركبات من الأدوية[٢].

* كان النبي ﷺ يأكل القثاء بالملح، ويأكل البطيخ بالجبن[٣]...
* عن الإمام علي عليه السلام: «الجبن والجوز في كل واحد منهما الشفاء، وإذا افترقا كانا داء»[٤].
* عن الصادق عليه السلام: «الجبن والجوز في كل منهما الشفاء، وإذا افترقا كان في كل واحد منهما الداء»[٥].
* عن الصادق عليه السلام: «من بات وفي جوفه سمك، لم يتبعه بتمر أو عسل، لم يزل عرق الفالج يضرب عليه حتى يصبح»[٦].

---

(١) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢٣٦.
(٢) رمز الصحة: ص٢٣٦.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٩٩.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢٨١.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٨٩.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.

* عن الصادق عليه السلام قال: «أربعة أشياء تجلو البصر، وتنفعن ولا تضررن». فسُئل عنهن فقال: «السعتر والملح إذا اجتمعا، والنانخواه (الكمون الملوكي) والجوز إذا اجتمعا. قيل: ولما تصلح هذه الأربعة إذا اجتمعن؟ قال: النانخواه والجوز، يحرقان البواسير ويطردان الريح، ويحسنان اللون، ويخشنان المعدة، ويسخنان الكلى. والسعتر والملح، يطردان الرياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم، ويدران الماء، ويطيبان النكهة، ويلينان المعدة، ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم، ويصلبان الذكر»[1].

تنافر المواد والأطعمة

* كان النبي صلى الله عليه وآله وسلم لا يجمع قط بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحامض[2].
* عن الإمام الرضا عليه السلام في (الرسالة المذهبة) للمأمون: «واحذر يا أمير المؤمنين أن تجمع بين البيض والسمك في المعدة في وقت واحد، فإنهما متى اجتمعا في جوف الإنسان ولّد عليه النقرس والقولنج والبواسير ووجع الأضراس. واللبن والنبيذ الذي يشربه أهله، إذا اجتمعا ولّد النقرس والبرص»[3].

التجشؤ

* عن الصادق عليه السلام: «الجشأ نعمة من نعم الله، وإذا تجشأ أحدكم فليحمد الله، ولا يرفعن جشاءه» [أي لا يرفع صوته بالتجشؤ][4].
* عن الكاظم عليه السلام قال عن الباذَروج (الريحان الجبلي): «ويذهب بالثقل

(١) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٢) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص١٧٣.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٣٢١.
(٤) البحار: ج٧٦، ص٥٧.

ويطيب الجشاء والنكهة»[1].

* عن الرضا عليه السلام: «ما عطس عاطس إلا هُضم له طعامه، أو تجشأ إلا مرىء طعامه»[2].

التخلل (للأسنان)

تعريفه:

التخلل هو إخراج ما بين الأسنان من بقايا الطعام.

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «تخللوا على أثر الطعام وتمضمضوا، فإنها مصحة الناب والنواجذ»[3].

* عن الصادق عليه السلام قال النبي صلى الله عليه وآله: «تخللوا، فإنه مصلحة للثة والنواجذ»[4].

* عن النبي صلى الله عليه وآله قال لعلي عليه السلام: «ولا تتخلل بالقصب، ولا بالآس ولا بالرمان»، وقال صلى الله عليه وآله: «إنهن يحركن عرق الآكلة»[5].

* عن الصادق عليه السلام قال: ناول النبي صلى الله عليه وآله جعفر بن أبي طالب خلالاً، فقال: «يا جعفر، تخلل، فإنه مصلحة للفم (أو قال: للثة) ومجلبة للرزق»[6].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٧٩.
(٢) الفقه المنسوب للإمام الرضا (ع): ص٣٩١.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٩١.
(٤) الكافي للكليني.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٣٤.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٣٢.

* عن النبي ﷺ : «تخللوا فإنه من النظافة، والنظافة من الإيمان، والإيمان مع صاحبه في الجنة»[1].
* عن النبي ﷺ : «من استعمل الخشبتين [أي الخلال والسواك] أمن عذاب الكلبتين» [أي لا يحتاج إلى إدخال الكلبتين إلى فمه لقطع أسنانه][2].
* عن الصادق عليه السلام : «نزل جبرائيل على رسول الله ﷺ بالسواك والخلال والحجامة»[3].
* عن الصادق عليه السلام : «لا تتخللوا بعود الريحان، ولا بقضيب الرمان، فإنهما يهيجان عرق الجذام»[4].
* عن الكاظم عليه السلام : «من حق الخلال أن تدير لسانك في فمك، فما أجابك تبتلعه، وما امتنع تحركه بالخلال، ثم تخرجه فتلفظه»[5].
* عن الرضا عليه السلام قال: حدثني أبي عن الحسين بن علي عليه السلام قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام يأمرنا إذا تخللنا (أي أخرجنا فضلات ما بين أسناننا) ألا نشرب الماء حتى نتمضمض ثلاثاً»[6].

التفاح

فوائده:

التفاح غني بالأملاح، مثل الكلسيوم والفسفور والحديد والبوتاسيوم، وبالفيتامينات، مثل فيتامين B وC. ومن هنا جاءت الفائدة المميزة لخل

---

(١) رمز الصحة للدهسرخي: ص٥.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص٥.
(٣) المحاسن للبرقي: ص٥٥٨.
(٤) الخصال للصدوق: ج١، ص٦٣.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٤٥.
(٦) صحيفة الرضا (ع): ص٨٩.

التفاح الذي يحتوي على هذه المواد المفيدة[1].

* قال النبي ﷺ: «كلوا التفاح على الريق، فإنه نضوح المعدة (أي يطيبها ويغسلها وينظفها)»[2].

* في وصايا النبي ﷺ لعلي عليه السلام: «يا علي، تسعة أشياء تورث النسيان: أكل التفاح الحامض وأكل الكزبرة والجبن[3]...

* في الحديث: إن التفاح يورث النسيان، وذلك لأنه يولد في المعدة لزوجة[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالتفاح فكلوه، فإنه نضوح المعدة»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «كلوا التفاح، فإنه يدبغ المعدة»[6].

* عن الباقر عليه السلام قال: «إذا أردت أن تأكل التفاح فشمّه ثم كله. ألا فإنك إذا فعلت ذلك أخرج من بدنك كل داء وغائلة، ويسكّن ما يوجد من قِبَل الأرواح كلها»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «لو يعلم الناس ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلا به. ألا إنه أسرع شيء منفعةً للفؤاد خاصة، فانه يفرّحه»[8].

* وعنه عليه السلام: «أطعموا محموميكم التفاح فما من شيء أنفع من التفاح»[9].

* عن أبي يوسف القندي قال: أصاب الناسَ وباء ونحن بمكة فأصابني، فكتبت

---

(١) انظر كيفية صناعة خل التفاح في مادة: الخل.
(٢) رمز الصحة: ص١٥٥.
(٣) البحار: ج٦٢، ص١٢٨.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧٣.
(٥) رمز الصحة: ص١٥٥.
(٦) الكافي للكليني.
(٧) طب الأئمة (ع): ص١٣٥.
(٨) طب الأئمة: ص١٣٥، والكافي للكليني.
(٩) رمز الصحة: ص٣٣.

إلى أبي الحسن الكاظم عليه السلام فكتب إليّ: «كلِ التفاح» فأكلته فعوفيت[1].

* عن أبي يوسف القندي قال: دخلت المدينة ومعي أخي سيف فأصاب الناس الرعاف، وكان الرجل إذا رعف يومين مات.

فرجعت إلى المنزل فإذا سيف أخي يرعف رعافاً شديداً. فدخلت على أبي عبد الله عليه السلام فقال: «يا زياد أطعم سيفاً التفاح». فرجعت فأطعمته إياه فبرىء[2].

* عن الصادق عليه السلام: «كل التفاح فإنه يطفىء الحرارة ويبرد الجوف ويذهب بالحمى (في خبر آخر) يذهب بالوباء»[3].

* عن الصادق عليه السلام ذكرت له الحمى، فقال: «إنا أهل بيت لا نتداوى إلا بإفاضة الماء البارد يصب علينا، وأكل التفاح»[4].

* عن محمد بن الفيض قال: قلت [للصادق] جعلت فداك، يمرض منا المريض فيأمره المعالجون بالحمية؟ قال عليه السلام: «لا، ولكنا أهل البيت لا نحتمي إلا من التمر ونتداوى بالتفاح والماء البارد»[5].

* عن الصادق عليه السلام رأى أحد أصحابه بين يديه تفاحاً أخضر، فقال له: أتأكل من هذا والناس يكرهونه؟ فقال: «وعكت (أي أصابني الحمى) في ليلتي هذه فبعثت فأُتيت به فأكلته، وهو يقلع الحمى ويسكن الحرارة»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «ما أعرف للسموم دواء أنفع من سويق التفاح»[7].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٧، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٦.
(٣) وسائل الشيعة للحر العاملي: ج٣، ص٣٠.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٩٣، عن المحاسن للبرقي.
(٥) البحار: ج٦٢، ص١٤٠.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٩٣.
(٧) الكافي للكليني.

* عن الصادق عليه السلام: «كل التفاح فإنه يطفي الحرارة، ويبرد الجوف ويذهب بالحمى»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «خمس من فاكهة الجنة في الدنيا: الرمان الملاسي، والتفاح الشعشاعي (الأصفهاني)، والسفرجل، والعنب، والرطب المشان»[2].

* عن أبي بكير، قال: رعفت، فسئل الإمام الصادق عليه السلام في ذلك فقال: «اسقوه سويق التفاح» فانقطع الرعاف[3].

* عن الكاظم عليه السلام: «في التفاح شفاء من خصال، من السم والسحر واللمم [هو جنون خفيف] يعرض من أهل الأرض، والبلغم الغالب وليس شيء أسرع منه منفعة»[4].

* عن الرضا عليه السلام أن رسول الله صلى الله عليه وآله كان يعجبه النظر إلى الأترج الأخضر والتفاح الأحمر[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكل التفاح نضوح للمعدة» [النضوح هو الإزالة، فأكل التفاح يزيل الأوساخ من خملة المعدة وينظفها وينقّيها][6].

التمر (والرطب)

تركيبه:

يتكون التمر بشكل رئيسي من سكريات بنسبة ٦٤٪ وبروتين ٢٠٪. وبعض الأملاح مثل الكالسيوم والحديد. ويحتوي على عدد كبير من

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٥، عن المحاسن: ص٥٥١.
(٢) المحاسن والخصال: ج١، ص٢٨٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩٣.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧٣.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٦.
(٦) الخصال: ج٢، ص٦١٢.

الفيتامينات، مثل فيتامين A، وتقوم هذه الفيتامينات بتقوية الأعصاب وتليين الأوعية الدموية، كما أنها ترطب الأمعاء وتحفظها من الالتهاب والضعف.

إذن فالتمر غني بالسكريات، وخاصة سكر الفواكه (فركتوز) وسكر العنب (غلوكوز) شأنه في ذلك شأن العسل. وميزة هذه السكاكر أنها سريعة الامتصاص، سهلة التمثل في الجسم، تذهب مباشرة إلى الدم، وتهب العضلات القوة والنشاط، لذلك يستحب تناول التمر للصائمين، لتوفير السكريات للجسم خلال دقائق.

فوائده:

والسكريات الموجودة في التمر لا تنحصر فائدتها في منح الحرارة والقدرة والنشاط، بل وانها تعمل على غسل الكلى وتنظيف الكبد، وبهذا فالتمر أفضل غذاء يقدم لمرضى عجز الكلية والكبد والمرارة، وعجز القلب، وجميع الأمراض الأخرى التي يجب الابتعاد فيها عن البروتينات والدهنيات، وتحتاج إلى حريرات عالية لتغطية حاجة الجسم.

إضافة لذلك فإن التمر يزوّد الجسم ببعض الأملاح الهامة، مثل مركبات المغنسيوم والنحاس والكبريت والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم. كما يحتوي على عنصر الفلور، الذي يحافظ على عدم تسوس الأسنان، عدا عن احتوائه على الكالسيوم والفسفور اللذين يساهمان في بناء السن.

هذا ويوصف التمر كمادة أساسية لغذاء الحامل حسب تجارب العلم الحديث، وذلك لاحتوائه على السكريات والفيتامينات ولتجهيزه بكمية من الحديد للمرأة وطفلها. ولهذا يعتبر تناول التمر مع الحليب غذاء كاملاً للإنسان.

كما ثبت علمياً أن مكونات التمر، وخاصة الحوامض التي فيه، تساعد على القضاء على عدد من الديدان في الجسم. إضافة إلى أن التمر يساعد على خروج البلغم (التقشع) من جهاز التنفس.

ولجملة هذه الفوائد أوصى النبي ﷺ والأئمة الأطهار عليهم السلام بتناول التمر، وخاصة على الريق، وذكروا في أحاديثهم أغلب فوائده السابقة[1].

وقد بينت الدراسات الحديثة على أن التمر إضافة لمنافعه الطبية الجمة، فهو نافع ضد مرض السرطان أيضاً، وذلك لما يحتويه من مادة (المغنزيوم) التي لها العلاقة الوثيقة مع السرطان، وقد ثبت لدى الدارسين أن الأراضي التي تزرع التمر بكثرة، يكون أهلها قليلي الإصابة بهذا المرض[2].

والرُّطَب تلين الطبع، وتزيد في المني، ومع الخيار والخس أنفع. أما التمر فإذا مضغ بعد أكل الثوم فإنه يقطع رائحته.

الروايات:

* قال رسول الله ﷺ: «إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها، وإنها مثل المسلم، فحدّثوني ما هي؟ فوقع الناس في شجر البوادي. ثم قالوا: حدِّثنا ما هي يا رسول الله؟ قال: هي النخلة. فإن النخلة من حين تطلع إلى حين تيبس تؤكل أنواعاً، ثم يُنتفع بجميع أجزائها، كذلك بركة المسلم عامةٌ في جميع الأحوال، ونفعه مستمرّ له ولغيره»[3].

* عن النبي ﷺ: «كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الديدان في البطن»[4].

---

(١) مجموعة الآثار للإمام الرضا (ع): ج٢، ص٣٢٧.
(٢) عجائب المخلوقات للقزويني: ج٢، ص١٧٨.
(٣) تفسير الجلالين، تفسير الآية ٥ من سورة الرعد.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٥١.

* عن النبي ﷺ : «من وجد التمر فليفطر عليه، ومن لم يجد فليفطر على الماء فإنه طَهور»[1].

* أهدي إلى رسول الله ﷺ تمر بَرْني من تمر اليمامة، فقال: أكثِرْ لنا من هذه التمر. فهبط عليه جبرئيل فقال: «التمر البرني، يشبع ويهنىء ويمرىء، وهو الدواء ولا داء له، ومع كل تمرة حسنة، ويرضي الرحمن، ويسخط الشيطان، ويزيد في ماء فقار الظهر»[2].

* عن الصادق عليه السلام أن رسول الله ﷺ أهدي إليه تمر، فقال: «أي تمريكم هذا؟ قالوا: البرني يا رسول الله. فقال: هذا جبرئيل يخبرني أن في تمركم هذا تسع خصال: يخبل الشيطان، ويقوّي الظهر، ويزيد في المجامعة، ويزيد في السمع، والبصر، ويقرّب من الله، ويباعد من الشيطان، ويهضم الطعام، ويذهب بالداء، ويطيب النكهة»[3].

* عن محمد بن الفيض، قال: قلت [للصادق]: جعلت فداك يمرض منا المريض فيأمره المعالجون بالحمية؟ قال: «لا ولكنا أهل البيت لا نتحمّى إلا من التمر، ونتداوى بالتفاح والماء البارد»[4].

* عن النبي ﷺ : «إذا ولدت المرأة فليكن أول ما تأكل الرطب الحلو أو التمر، فإنه لو كان شيء أفضل منه أطعمه الله تعالى مريم حين ولدت عيسى عليه السلام»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام : «ما تأكل الحامل من شيء، ولا تتداوى به أفضل من الرطب. قال الله عز وجل لمريم: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ۝ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗا﴾»[6].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٨.
(٣) البحار: ج٦٢، ص١٠٧، عن المحاسن للبرقي.
(٤) البحار: ج٦٢، ص١٤٠.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٦) سورة مريم، الآيتان: ٢٥، ٢٦.

* عن الإمام علي عليه السلام: «خير تموركم البَرْني، فأطعموه نساءكم في نفاسهن، تخرجْ أولادكم حلماء (وفي رواية): تجمّلوا أولادكم»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «حنكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله بالحسن والحسين عليهما السلام»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «خالفوا أصحاب المسكر، وكلوا التمر، فإن فيه شفاء من الأدواء»[3].

* عن الحسين عليه السلام: «إن رسول الله صلى الله عليه وآله أول ما يفطر عليه في زمن الرطب الرطب، وفي زمن التمر التمر»[4].

* عن الباقر عليه السلام أو الصادق عليه السلام في قول الله عز وجل: ﴿فَلْيَنظُرْ أَيُّهَآ أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُم بِرِزْقٍ مِّنْهُ﴾، قال: «أزكى طعاماً التمر»[5].

* عن الباقر عليه السلام: «لم يستشف النساءُ بمثل الرطب. إن الله أطعمه مريم عليها السلام في نفاسها»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «خمس من فاكهة الجنة في الدنيا: الرمان الملاسي، والتفاح الشعشاني، والسفرجل، والعنب، والرطب المشان»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «من أكل في كل يوم سبع تمرات عجوة على الريق من تمر العالية (منطقة شرق المدينة المنورة) لم يضره سم، ولا سحر شيطان»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «من بات وفي جوفه سمك، لم يتبعه بتمر أو عسل، لم

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٦٩.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨ عن الخصال.
(٣) الوسائل: ج١٧، ص١٠٤.
(٤) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٥٧.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٣، عن فروع الكافي والمحاسن.
(٦) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٥٦.
(٧) المحاسن، والخصال للصدوق: ج١، ص٢٨٩.
(٨) الكافي للكليني.

يزل عرق الفالج يضرب عليه حتى يصبح»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «أطعموا نساءكم التمر البرني في نفاسهن، تُجمّلوا أولادكم»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «ما قدم لرسول الله صلى الله عليه وآله طعام فيه تمر، إلا بدأ بالتمر»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «كان حلواء رسول الله صلى الله عليه وآله التمر»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «خير تموركم البَرْني (أصله بَرْنيك فارسي معرب، ومعناه: الحمل الجيد) يذهب بالداء ولا داء فيه، ويذهب بالإعياء، ويشبع، ويذهب بالبلغم، ومع كل تمرة حسنة، ويمرىء»[5].

* عن الصادق عليه السلام قال عن التمر: «إن فيه شفاءً من السم، وإنه لا داء فيه ولا غائلة. وإن من أكل سبع تمرات عجوة عند منامه قتلت الديدان في بطنه»[6].

* عن الكاظم عليه السلام: «كتب إليه أحد أصحابه أنه يشكو البخر، فقال كلِ التمر البَرْني»[7].

* عن الرضا عليه السلام: «إن النبي صلى الله عليه وآله أتي ببطيخ ورطب، فأكل منهما، وقال: «هذان الأطيبان»[8].

* من حديث عبد الله بن جعفر، قال: رأيت رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل الرطب بالقثاء[9].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٦٩.
(٣) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٥٧.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٣.
(٥) المحاسن للبرقي: ص٥٣٣.
(٦) فروع الكافي للكليني: ج٦، ص٣٤٩، والمحاسن: ص٥٣٢.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٧.
(٨) صحيفة الرضا (ع): ص٧٨.
(٩) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٨٠، عن الترمذي وغيره.

* قالت عائشة: سَمَّنوني بكل شيء فلم أسمن، فسمنوني بالقثاء والرطب، فسمنتُ[1].

التين

فوائده:

ثبت حديثاً أن التين علاج مانع للسرطان، لاحتوائه على مادة فعالة هي زيت اللوز المر (البنز الدهيد)، وأن تناول التين يخفض نمو الورم السرطاني بمعدل ٤٠٪ وزناً.

والتين يستعمل كمخفف للالتهابات ومساعد على وقف النزف، ومخفض من ارتفاع الحرارة، ومساعد على الهضم، ومساعد على التخلص من الإمساك. ولجملة هذه الفوائد أقسم سبحانه بالتين في سورة التين بقوله: ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ* وَطُورِ سِينِينَ* وَهَٰذَا ٱلْبَلَدِ ٱلْأَمِينِ﴾[2].

والتين من أصحّ الفواكه غذاءً إذا أُكل على الجوع، ولم يتبعه بشيء من الأكل. وإذا داوم على الفطور منه مدة أربعين صباحاً مع الأنيسون سمّن تسميناً لا يعدله فيه شيء.

ويفتح التين السُّدَد (أي سدد الأمعاء) ويقوّي الكبد وينفع في البواسير ويذهب الطحال والباسور وعسر البول وهزال الكلى والخفقان وعسر النَّفَس والسعال وأوجاع الصدر. وإذا أُكل مع الجوز كان أماناً من السموم القتالة، ومع السَّذاب ينوب مناب الترياق. ومع اللوز والفستق يصلح الأبدان النحيفة، ويزيد في العقل وجوهر الدماغ. وينفع من القولنج والفالج والأمراض الرطبة،

---

(١) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٨١.
(٢) المصدر: نشرة بعنوان: التين كعامل في منع الأورام، إعداد محمد أسامة القوتلي والدكتور ظافر عطار ـ دمشق.

والرطب منه أفضل من اليابس في ذلك كله.

ولبن التين البري يجمد الحليب ويعمل منه الجبن مثل الإنفحة[1].

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «أكل التين أمان من القولنج...»[2].

* عن النبي ﷺ: «كلوا التين الرطب واليابس، فإنه يزيد في الجماع، ويقطع البواسير، وينفع من النقرس، والإيرودة» (أي البرد الذي يصاب به الجوف)[3].

* عن النبي ﷺ: «كلوا التين، فإن على كل ناحية منه بسم الله القوي»[4].

* في الحديث: من أراد أن يرقّ قلبه، فليدمن أكل البَلَس (وهو التين)[5].

* عن أبي ذر قال: أهدي إلى النبي ﷺ طبق عليه تين، فقال لأصحابه: «كلوا فلو قلت فاكهة نزلت من الجنة، لقلت: هذه، لأنها فاكهة بلا عَجَم «أي نوى» فكلوها فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح القولنج. فأكثروا منه بالنهار، وكلوه بالليل ولا تكثروا منه»[7].

* عن الإمام علي عليه السلام: «عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «إن التين يذهب بالبَخر (أي رائحة الفم)، ويشدّ

---

(١) مفردات النباتات الطبية، إعداد محمد صالح دهيمش: ص١٣٧.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٧٤.
(٤) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٦٣.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٧٣.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٧٣.
(٧) طب الأئمة (ع): ص١٣٧.
(٨) طب الأئمة (ع): ص١٣٧

العظم، وينبت الشعر، ويذهب بالداء، ولا يحتاج معه إلى دواء»[1].

* عن الرضا عليه السلام: «التين أشبه شيء بنبات الجنة، وهو يذهب بالبخر»[2].

* وفي ذلك قال الشاعر ابن الأعسم في منظومته:

والتين مما جاء فيه السنة | أشبه شيء بنبات الجنة
ينفي البواسير وكل الداءِ | ومعه لم يُحتج إلى دواءِ

* أوحى الله تعالى إلى (شعيا) أن يداوي ملكهم قرحة ساقه بماء التين[3].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٣، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٣.
(٣) البحار: ج١٤، ص١٦٢.

حرف الثاء

الثوم

فوائده:

الثوم مضاد حيوي يقارب البنسلين والستربتومايسين، ويوقف نمو الجراثيم. وغنى الثوم بالفسفور والكلس يجعل منه منشطاً للجسم، وهو محرض قوي للشهية ومهضم جيد.

وتستعمل صبغة الثوم وخلاصته الجافة في الأمراض المعدية والمعوية، وفي حالات ارتفاع ضغط الدم والوزمات، وفي حالات تصلب الشرايين، والتهاب المعي الغليظ والزحار المزمن، وفي معالجة التعفنات والاصابات المعوية والتهاب الأعور وسوء الهضم، والربو القصبي والتهاب الرئتين والانفلونزا. كما يفيد الثوم في حالات لدغ الأفاعي حيث يطبق على مكان اللدغ مباشرة. وتفيد بعض المصادر أنه تحت تأثير الثوم تقل قدرة الخلايا السرطانية على النمو[1].

---

(١) النباتات الطبية واستعمالاتها للدكتور محمد العودات ١٩٨٧، ج١، ص٣٩.

وطبيخ الثوم ومشويّه يسكن وجع الأسنان، والمضمضة بطبيخه ينفع أيضاً من وجع السن، وخصوصاً إذا خلط به الكندر (اللبان)[1].

ومعلوم أن الثوم يخفض ضغط الدم عند مرضى تصلب الشرايين.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «كلوا الثوم وتداووا به، فإنه شفاء من سبعين داء»[2].
* عن النبي ﷺ: «كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء»[3].
* عن الإمام علي عليه السلام: «لا يصلح أكل الثوم إلا مطبوخاً»[4].
* عن أبي بصير قال: سئل الإمام الصادق عليه السلام عن أكل الثوم والبصل والكراث؟ قال: «لا بأس بأكله نيئاً وفي القدور (أي مطبوخاً). ولا بأس أن يتداوى بالثوم، ولكن إذا أكل ذلك فلا يخرج أحدكم إلى المسجد»[5].
* عن الكاظم عليه السلام سأله أخوه عن أكل الثوم والبصل بالخل، قال: «لا بأس»[6].
* عن الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة: «ومن أراد أن لا يصيبه ريح في بدنه فليأكل الثوم كل سبعة أيام مرة»[7].

---

(١) القانون لابن سينا: ص٥٠.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨٢.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٨٢، عن الفردوس.
(٤) الفردوس.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٧٠.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٧١ عن قرب الإسناد، ص١١٦.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٣٢٥.

حرف الجيم

الجبن

مضاره:

وردت بعض الروايات تذم أكل الجبن لأنه يهزل الجسم ويزيد في النسيان والنوم. ويزول ضرر الجبن إذا أكل معه الجوز. وروي أن مضرة الجبن في قشره، وأنه ضار بالغداة نافع بالعشي.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «ما من امرأة حامل أكلت البطيخ بالجبن، إلا ويكون مولودها حسن الوجه والخلق»[1].
* كان النبي ﷺ يأكل القثاء بالملح، ويأكل البطيخ بالجبن[2].
* في وصايا النبي ﷺ لعلي عليه السلام: «يا علي تسعة أشياء تورث النسيان:

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩٩.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٩٩.

أكل التفاح الحامض، وأكل الكزبرة، والجبن. . .»[1].

* عن النبي ﷺ: «كلوا الجبن، فإنه يورث النعاس، ويهضم الطعام»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «إن الجبن والجوز إذا اجتمعا كانا دواء، وإذا افترقا كانا داء»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الجبن يهضم الطعام قبله، ويشهي ما بعده»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «نِعم اللقمة الجبن، يطيب النكهة، ويهضم ما قبله ويمرىء ما بعده»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «نِعم اللقمة الجبن، تعذب الفم، وتطيب النكهة، وتهضم ما قبله وتشهي الطعام، ومن يعتمد أكله رأس الشهر أوشك أن لا ترد له حاجة»[6].

* عن الصادق عليه السلام قال عن الجبن: «هو ضار بالغداة، نافع بالعشي، ويزيد في ماء الظهر»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «الجبن والجوز في كل واحد منهما الشفاء، وإذا افترقا كان في كل واحد منهما الداء»[8].

الجذام

* قال النبي ﷺ: «إياكم وأكل الغدد فإنه يحرك الجذام».

---

(١) البحار: ج٦٢، ص١٢٨.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٨.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٣.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٣.
(٥) دعوات الراوندي، والبحار: ج٦٦، ص١٠٥.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٤.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٢.
(٨) مكارم الأخلاق: ص١٨٩.

وقال ﷺ: «عوفيت اليهود لتركهم أكل الغدد»[1].

* عن النبي ﷺ: «فرّ من المجذوم فرارك من الأسد» (ربما لأن الأسد يصاب بهذا الداء أكثر من غيره)[2].

* عن النبي ﷺ: «من أكل الجرجير بالليل، ضرب عليه عرق الجذام من أنفه، وبات ينزف الدم.

* عن الإمام علي عليه السلام: «أخذُ الشارب (أي تقصيره) من الجمعة إلى الجمعة، أمان من الجذام، والشعر في الأنف أمان منه أيضاً»[3].[4].

* عن الصادق عليه السلام: «لا يكلم الرجل مجذوماً إلا أن يكون بينهما قدر ذراع (وفي لفظ آخر) قدر رمح»[5].

* عن الصادق عليه السلام، يقول في الغبيراء: «... ويقمع عرق الجذام بإذن الله تعالى»[6].

* عن الصادق عليه السلام، سئل عن الكراث، فقال: «كُلْه، فإن فيه أربع خصال: يطيب النكهة، ويطرد الرياح، ويقطع البواسير، وهو أمان من الجذام لمن أدمن عليه»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «الكرفس يورث الحفظ، ويذكي القلب، وينفي الجنون والجذام والبرص»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «إن الله رفع عن اليهود الجذام، بأكلهم السلق وقلعهم

---

(١) طب الأئمة: ١٠٥.
(٢) طب الصادق: ص٣٥.
(٣) المحاسن للبرقي
(٤) طب الأئمة: ص١٠٦.
(٥) طب الصادق (ع): ص٣٥.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٧) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٥٠.
(٨) البحار: ج٦٢، ص٢٨٤.

العروق «أي قطع العروق من اللحم وإخراجها»[1].

* عن الصادق عليه السلام قال عن السنا: «أما إنه أمان من البهق والبرص والجذام والجنون والفالج واللقوة. . . .»[2].

* عن الصادق عليه السلام قال عن الحرمل: «وهو شفاء من سبعين داء أهونها الجذام»[3].

* عن الكاظم عليه السلام: «من أكل مرقاً بلحم البقر، أذهب الله عنه البرص والجذام»[4].

* عن علي بن مسيّب، قال: قال العبد الصالح عليه السلام: «عليك باللفت ـ يعني الشلجم ـ فكله، فإنه ليس من أحد إلا وبه عرق من الجذام، وإنما يذيبه أكل اللفت. قلت: نياً أو مطبوخاً؟ قال: كلاهما[5].

* عن الرضا عليه السلام: «الحناء بعد النورة أمان من الجذام والبرص»[6].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالملح فإنه شفاء من سبعين داء منها الجذام والبرص والجنون»[7].

الجزر

فوائده:

يطبخ أصله بالعسل ويؤكل منه كل يوم خمسة دراهم، فإنه يزيد في الباه زيادة عظيمة، ويقوي الكلية[8].

---

(١) المحاسن: ص٥١٩.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨٨.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٨٦.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢١٢ عن طب الأئمة: ص١٠٤.
(٥) البحار ج٦٢، ص٢١٤، عن طب الأئمة: ص١٠٥.
(٦) صحيفة الرضا (ع): ص٧٦.
(٧) صحيفة الرضا (ع): ص٧٨.
(٨) عجائب المخلوقات، بذيل حياة الحيوان الكبرى: ج٢، ص١٨٤.

والمربى منه أسهل هضماً، وينفع من الاستسقاء، يسكن المغص خصوصاً بزره. وكذلك ورقه يهيج الباه، ويدر الطمث والبول[١].

الروايات:

* عن الصادق عليه السلام: «الجزر أمان من القولنج، ومفيد للبواسير، ومعين على الجماع»[٢].
* عن داود بن فرقد قال: سمعت الكاظم عليه السلام يقول: أكل الجزر يسخن الكليتين ويقيم الذكر. قلت: جعلت فداك وكيف آكله وليس لي أسنان؟ فقال: مر الجارية تسلقه وكله[٣].

الجلد

* راجع (البشرة)

* عن الصادق عليه السلام يقول في الغبيراء: «إن لحمه ينبت اللحم، وعظمه ينبت العظم، وجلده ينبت الجلد...»[٤].

---

(١) القانون لابن سينا: ص٥٦.
(٢) مكارم الأخلاق، ووسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٤.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٤، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.

الجماع (الباه)

* راجع (البصل) * راجع (البيض)

مدخل:

العصفور كثير السّفاد، فربما سَفَد في ساعة واحدة مائة مرة، ولذلك قصر عمره، فإنه لا يعيش في الغالب أكثر من سنة.

يروى أن أبا مسلم الخراساني كان شديد الغيرة، وكان لا يأتي امرأته في السنة إلا مرة واحدة، ويقول: الجماع جنون، ويكفي الإنسان أن يجنّ في السنة مرة[1].

*** وزعم قوم أن أعمارهم تطول لترك الجماع، كما تطول أعمار البغال.**

وقالوا: إن قلة أعمار العصافير من كثرة الجماع.

* قالوا: والعصفور شديد الوطء، والفيل خفيف الوطء[2].

*** ومن المواد التي تسكن الباه وتقلل الاحتلام: الكافور، الشعير، الذرة، النخالة، الدخن، ماء العدس، السّذاب، مغلي النبق، السفرجل، البقلة الحمقاء، الخس.**

---

(1) الكنى والألقاب: ج١، ص١٥٧.

(2) العقد الفريد لابن عبد ربه، ج٧، ص٢٣١.

الروايات:

- يكره الجماع في اليوم الذي تنكسف فيه الشمس أو القمر، أو تكون فيه الزلزلة والريح السوداء والريح الحمراء والصفراء.

* قال النبي ﷺ: «لا تجامع امرأتك في أول الشهر ووسطه وآخره، فإن الجنون والخبل يسرع إليها وإلى ولدها»[1].

* عن النبي ﷺ: «من جامع امرأته وهي حائض، فخرج الولد مجذوماً أو أبرص، فلا يلومن إلا نفسه»[2].

* عن النبي ﷺ قال: «والذي نفسي بيده لو أن رجلاً غشي امرأته، وفي البيت صبي مستيقظ، يراهما ويسمع كلامهما ونفسهما، ما أفلح أبداً. إن كان غلاماً كان زانياً، وإن كانت جارية كانت زانية»[3].

* عن النبي ﷺ: «إن الريح الطيبة تشد القلب وتزيد في الجماع»[4].

* عن النبي ﷺ: «كلوا التين الرطب واليابس، فإنه يزيد في الجماع...»[5].

* عن النبي ﷺ: «من أكل الدُّباء بالعدس، رق قلبه عند ذكر الله، وزاد جماعه»[6].

* قال النبي ﷺ: «الحناء خضاب الإسلام، يزيد في المؤمن عمله، ويذهب بالصداع، ويحدّ البصر، ويزيد في الوقاع (أي الجماع)، وهو سيد الرياحين في الدنيا والآخرة»[7].

---

(١) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٤٠٩.
(٢) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٣٩٢.
(٣) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٤٤٠.
(٤) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٤٤٣.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٧٤.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٧٧.
(٧) البحار: ج٥٩، ص٢٩٩.

* نهى رسول الله ﷺ أن يكثر (الرجل) الكلام عند المجامعة، قال: «ويكون منه خرس الولد»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من أكثر المناكح غشيته الفضائح»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام سئل عن الجماع فقال: «حياء يُرفع، وعورات تجتمع، أشبه شيء بالجنون. الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم. ثمرةُ حلالِه الولد، إن عاش فتن، وإن مات حَزَن»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من أراد البقاء ولا بقاء، فليباكر الغذاء وليخفف الرداء وليقلّ غشيان النساء»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضعفه»[5].

* عن زين العابدين عليه السلام: «أربعة تُهرم قبل الهرم: أكل القديد، والقعود على النداوة، والصعود في الدرج، ومجامعة العجوز»[6].

* عن الباقر عليه السلام عن الإمام علي عليه السلام قال: «إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده وقد غلبته الحرارة فعليه بالفراش. قيل للباقر عليه السلام: يابن رسول الله وما معنى الفراش؟ قال: غشيان النساء، فإنه يسكنه ويطفيه»[7].

* عن الباقر عليه السلام: «واعلم أنه من لا يتجنب اللهو واللذة عند ظهور الآيات كان ممن يتخذ آيات الله هزواً»[8].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٤٢٥.
(٢) غرر الحكم.
(٣) غرر الحكم للآمدي.
(٤) البحار: ج٥٩، ص٢٦٧.
(٥) طب الأئمة (ع): ص١٣٦.
(٦) تحف العقول لابن شعبة الحراني ص٣١٥.
(٧) طب الأئمة (ع): ص٩٤.
(٨) طب الأئمة (ع): ص١٣١.

* عن جابر، قال لي الإمام الباقر عليه السلام: «إياك والجماع حيث يراك صبي يحسن أن يصف حالك...»[1].

* عن الباقر عليه السلام: «لا تجامع الحرة بين يدي الحرة، فأما الإماء بين يدي الإماء فلا بأس»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «الكحل يزيد في المضاجعة، والحناء يزيد فيها»[3].

* سئل الصادق عليه السلام عن المشوهين في خلقهم؟ فقال: «هم الذين يأتي آباؤهم نساءهم في الطمث»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «اللبن الحليب نافع لمن نفر عليه ماء الظهر» (أي قلّ)[5].

* عن الصادق عليه السلام: «عليك بالهندباء، فإنه يزيد في الماء ويحسن اللون، وهو حار لين، يزيد في الولد الذكور»[6].

* عن أبي بصير عن الصادق عليه السلام أنه قال: «إياك أن تجامع أهلك وصبي ينظر إليك، فإن رسول الله صلى الله عليه وآله كان يكره ذلك أشد كراهة»[7].

* قال رجل للصادق عليه السلام: إني أشتري الجواري، فأحب أن تعلمني شيئاً أقوى به عليهن. فقال: «خذ بصلاً أبيض فقطعه صغاراً واقله بالزيت، ثم خذ بيضاً فاقصعه في قصعة وذرّ عليه شيئاً من الملح، ثم أكبّه على البصل، واقله وكُلْ منه». قال الرجل: ففعلته فكنت لا أريد منهن شيئاً إلا نلته[8].

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا البصل، فإن له ثلاث خصال: يطيب النكهة،

---

(1) طب الأئمة (ع): ص١٣٣.
(2) طب الأئمة (ع): ص١٣٣.
(3) طب الأئمة (ع): ص١٣٠.
(4) طب الأئمة (ع): ص٣٩٢.
(5) طب الأئمة (ع): ص١٣٠.
(6) طب الأئمة (ع): ص١٣٠.
(7) طب الأئمة (ع): ص١٣٣.
(8) طب الأئمة (ع): ص١٣٠.

ويشد اللثة، ويزيد في الماء والجماع»[1].

* عن الصادق عليه السلام ذُكر عنده البصل فقال: «يطيب النكهة، ويذهب بالبلغم ويزيد في الجماع»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «الجزر أمان من القولنج، ومفيد للبواسير، ومعين على الجماع»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «شربة السويق بالزيت تنبت اللحم وتشد العظم، وترق البشرة، وتزيد في الباه»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «إن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله الضعف وقلة الجماع، فأمره بأكل الهريسة» (وهي حب مهروس مع اللحم)[5].

* عن الصادق عليه السلام: «اتخذوا في أسنانكم السُّعد، فإنه يطيِّب الفم، ويزيد في الجماع»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا البطيخ فإن فيه عشر خصال مجتمعة: . . . ويزيد في الباه»[7].

* سئل الإمام الصادق عليه السلام: «أي شيء ألذ؟ فقال: ألذ الأشياء مباضعة النساء»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «ما تلذذ الناس في الدنيا والآخرة بلذة أكثر لهم من لذة النساء»[9].

---

(١) الفصول المهمة للحر العاملي: ص١٣٧.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨٣ نحوه.
(٣) الفصول المهمة للحر العاملي.
(٤) المحاسن للبرقي.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٩، عن فروع الكافي.
(٦) الخصال للصدوق: ج١، ص٦٣، والكافي ج٦، ص٣٧٩.
(٧) مكارم الأخلاق: ص١٨٥.
(٨) وسائل الشيعة: ج١٤، ص١٠.
(٩) وسائل الشيعة: ج١٤، ص١٠.

* عن الكاظم عليه السلام قال: «لا بأس بالعزل في ستة وجوه: المرأة التي أيقنت أنها لا تلد، والمسنّة، والمرأة السليطة، والبذيّة، والمرأة التي لا ترضع ولدها، والأمة»[1].

* عن الكاظم عليه السلام قال: «لا أرى بأكل لحم الحبارى بأساً، لأنه جيد للبواسير، ووجع الظهر، وهو مما يعين على الجماع»[2].

* عن الكاظم عليه السلام: «أربع من خصال الأنبياء: التطيب والتنظف وحلق الجسد بالنورة وكثرة الطروقة» (أي إتيان الزوجة)[3].

* عن الرضا عليه السلام: «لا تخلون جوفك من طعام، وأقل من شرب الماء، ولا تجامع إلا من شبق ونعم البقلة السلق»[4].

* عن الرضا عليه السلام قال للمأمون في الرسالة المذهبة: «واتيان المرأة الحائض يورث الجذام في الولد، والجماع من غير إهراق الماء على أثره يوجب الحصاة، والجماع بعد الجماع من غير فصل بينهما بغُسل يورث للولد الجنون»[5].

* وقال الرضا عليه السلام فيها: «لا تقرب النساء من أول الليل صيفاً ولا شتاءً، وذلك لأن المعدة والعروق تكون ممتلئة، وهو غير محمود، إذ يتولد منه القولنج والفالج واللقوة والنقرس والحصاة، وتقطير البول، والفتق، وضعف البصر. فإذا أردت ذلك فليكن في آخر الليل، فإنه أصلح للبدن، وأرجى للولد، وأزكى للعقل في الولد الذي يقضي الله بينهما. ولا تجامع امرأة حتى تلاعبها، وتكثر ملاعبتها، وتغمز ثدييها، فإنك إذا فعلت ذلك غلبتْ شهوتُها واجتمع ماؤها، لأن ماءها يخرج من ثدييها، والشهوة تظهر من وجهها وعينيها، واشتهت منك الذي تشتهيه منها.

---

(١) الخصال: ج١، ص٣٢٩.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٦١.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٤٠.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٨١.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٣٢١.

ولا تجامع النساء إلا وهي طاهرة. فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً، ولا تجلس جالساً، ولكن تميل على يمينك. ثم انهض للبول إذا فرغت من ساعتك، فإنك تأمن الحصاة بإذن الله تعالى، ثم اغتسل، واشرب من ساعتك شيئاً من الموميائي بشراب العسل، أو بعسل منزوع الرغوة، فإنه يردّ من الماء مثل الذي خرج منك»[1].

* عن الرضا عليه السلام: «ومن أراد أن لا يجد الحصاة وعسر البول فلا يحبس المني عند نزول الشهوة، ولا يطيل المكث على النساء»[2].

* عن أحمد بن إسحاق قال: كتبت إلى أبي محمد العسكري عليه السلام أسأله عن الاسقنقور يدخل في دواء الباءة، له مخاليب وذنب (يشبه أبو بريص) أيجوز أن يشرب؟ فقال: «إن كان له قشور فلا بأس»[3].

* ذكر السيد عبد الله البوشهري الخَوْلنجان وشيئاً من خواصه، وقال: إذا أُخذ منه درهم ويسحق وينخل، ويذر على مقدار نصف رطل من لبن حليب بقري، ويشرب على الريق، فإنه غاية في أمر الباه[4].

* قال بعض السلف: ينبغي للرجل أن يتعاهد من نفسه ثلاثاً: ينبغي أن لا يدع المشي، فإن احتاج إليه يوماً قدر عليه، وينبغي أن لا يدع الأكل، فإن أمعاءه تضيق، وينبغي أن لا يدع الجماع فإن البئر إذا لم تنزح ذهب ماؤها[5].

* قال الشافعي: أربعة تزيد في الجماع: أكل العصافير، والأطريفل، والفستق، والخروب[6].

* قال القزويني: الدرّاج طير مبارك... ويؤكل لحمها وتحسى مرقها فإنها

(١) بحار الأنوار: ج٦٢، ص٣٢٧.
(٢) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر: ص٤٤٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٦٢.
(٤) التحفة الرضوية في مجربات الإمامية ص٧٤، عن السحاب اللئالي.
(٥) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص١٩٤.
(٦) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣٢٠.

تزيد في الباه وتقوي الشهوة، والمداومة على أكل لحمه، يزيد في الدماغ والفهم. . . والمني»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «يستحب للمسلم أن يأتي أهله في أول ليلة من شهر رمضان، لقول الله تبارك وتعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ﴾[2]. والرفث: المجامعة»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إذا أراد أحدكم أن يأتي زوجته فلا يعجّلها؛ فإن للنساء حوائج»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إذا رأى أحدكم امرأة تعجبه فليأت أهله، فإن عند أهله مثل ما رأى»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إذا نظر أحدكم إلى امرأة تعجبه فليلامس أهله، فإنما هي امرأة كامرأة»[6].

الجنابة

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «خمس خصال تورث البرص: . . . والأكل على الجنابة وغشيان المرأة في حيضها. . .»[7].

* عن الإمام علي عليه السلام قال: «نهى رسول الله صلى الله عليه وآله عن الأكل على الجنابة، وقال: إنه يورث الفقر»[8].

---

(١) عجائب المخلوقات، بذيل حياة الحيوان الكبرى للدميري: ج٢، ص٢٧٥.
(٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٧.
(٣) الخصال: ج٢، ص٦١٢.
(٤) الخصال: ج٢، ص٦٣٧.
(٥) الخصال: ج٢، ص٦٣٧.
(٦) نهج البلاغة، الحكمة: ٤٣٠.
(٧) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٧٠.
(٨) مكارم الأخلاق: ص٤٢٤.

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا ينام المسلم وهو جُنب، ولا ينام إلا على طهور، فإن لم يجد الماء فليتيمم بالصعيد» (أي التراب)[1].
* عن الباقر عليه السلام: «الجُنب إذا أراد أن يأكل ويشرب، غسل يده وتمضمض وغسل وجهه، وأكل وشرب»[2].
* عن الرضا عليه السلام: «إن تحت كل شعرة جنابة»[3].

الجنون

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «يا علي ثلاث يخاف منها الجنون: التغوط بين القبور، والمشي في خف واحد، والرجل ينام وحده»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «الكرفس يورث الحفظ، ويزكي القلب، وينفي الجنون والجذام والبرص»[5].
* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالملح، فإنه شفاء من سبعين داء، منها الجذام والبرص والجنون»[6].

الجوز

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكل الجوز في شدة الحر يهيّج الحر، ويهيج القروح في الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكليتين، ويدفع البرد»[7].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١، ص٥٠١.
(٢) وسائل الشيعة: ج١، ص٤٩٥.
(٣) فقه الرضا (ع): ص٨٣.
(٤) البحار: ج٧٦، ص٣١٩، عن خصال الصدوق: ج١، ص١٢٦.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٢٨٤.
(٦) صحيفة الرضا (ع): ص٧٨.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٤، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.

* عن الصادق عليه السلام: «إن الجبن والجوز إذا اجتمعا كانا دواء، وإذا افترقا كانا داء»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «ثلاث لا يؤكلن ويسمّن، وثلاث يؤكلن ويهزّلن. فأما اللواتي يؤكلن ويهزلن، فالطلع والكسب والجوز، وأما اللواتي لا يؤكلن ويسمّن، فالنورة والطيب ولبس الكتان»[2].

* عن الصادق عليه السلام قال: «أربعة أشياء تجلو البصر، وتنفعن ولا تضررن. فسئل عنهن، فقيل له ما هي؟ فقال: السعتر والملح إذا اجتمعا، والنانخواه (الكمون الملوكي) والجوز إذا اجتمعا. قيل: ولما تصلح هذه الأربعة إذا اجتمعن؟ قال: النانخواه والجوز، يحرقان البواسير، ويطردان الريح، ويحسنان اللون، ويخشنان المعدة، ويسخنان الكلى. والسعتر والملح، يطردان الرياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم، ويدرّان الماء، ويطيبان النكهة، ويلينان المعدة، ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم، ويصلبان الذكر»[3].

الجوع (والشبع)

* راجع: كثرة الأكل والبطنة ـ حرف الألف

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «نور الحكمة الجوع، والتباعد من الله الشبع... لا تشبعوا فيُطفىء نور المعرفة من قلوبكم»[4].
* عن الإمام علي عليه السلام: «لا يجتمع الجوع والمرض»[5].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧ ص٩٣، عن فروع الكافي والمحاسن.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٤١.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٤) البحار: ج٧٠، ص٧١.
(٥) مستدرك الوسائل: ج٣، ص٨٢.

* عن سلمان الفارسي (رض) عن رسول الله ﷺ قال: «أكثر الناس شبعاً في الدنيا أكثرهم جوعاً في الآخرة. يا سلمان إنما الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر»[1].

* عن الهادي عليه السلام: «السهر ألذ للمنام، والجوع يزيد في طيب الطعام»[2].

* * *

(١) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢٢٠.
(٢) البحار: ج٧٨، ص٣٦٩.

حرف الحاء

الحبة السوداء (الشونيز): حبة البركة

تعريفها:

الحبة السوداء هي الشونيز، وهي الكمون الأسود أو الكمون الهندي[1].

قال ابن البيطار: هي نبات صغير دقيق العيدان، طوله نحو من شبرين أو أكثر، وله ورق صغار، على طرفه رأس شبيه بالخشخاش في شكله، طويلة مجوفة، تحوي بزراً أسود حريفاً طيب الرائحة.

وهو عشب ينسب إلى جارية سوداء كانت في خدمة النبي ﷺ واسمها (بركة)، ويعرف أيضاً باسم الحبة السوداء.

وللنبات أوراق مركبة مجزأة تجزيئاً دقيقاً، تحمل ثماراً جرابية وبزوراً سوداء. وسماه ابن البيطار: كمون أسود.

(١) بحار الأنوار: ج٦٢، ص٢٣١.

فوائدها:

الحبة السوداء مقوية، منبهة، معرقة، طاردة للرياح، تحتوي على الكورتيزون الطبيعي. تضمد بها الثآليل، تشفي من الصداع، مدرة للبول، تفيد في السعال، تفيد في التجميل وحب الشباب.

الإكثار منها يضر.

إن طبع الحبة السوداء حار يابس، وهي مذْهبة للنفخة، نافعة من حمى الربع والبلغم، مفتحة للسدد والريح. وإذا دقت وعجنت بالعسل وشربت بالماء الحار أذابت الحصاة وأدرت البول والطمث، وفيها جلاء وتقطيع. وإذا دقت وربطت بخرقة من كتان، وأديم شمها نفع من الزكام البارد، وإذا نقع منها سبع حبات في لبن امرأة، وسعط به صاحب اليرقان أفاده، وإذا شرب منها وزن مثقال بماء أفاده من ضيق النفس، والضماد بها ينفع من الصداع البارد[١].

إن الشونيز حريف مقطع البلغم، ويحل الرياح والنفخ، وتنقيته بالغة. يقطع الثآليل المنكوسة والبهق والبرص خصوصاً. يجعل مع الخل على البثور اللبنية ويحل الأورام البلغمية والصلبة. ينفع من الزكام خصوصاً فعلياً. يجعل في صرة من كتان ويطلى على جبهة من به صداع بارد. وطبيخه بالخل ينفع من وجع الأسنان مضمضة. يقتل الديدان... ويدر الطمث إذا استعمل أياماً. ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلية[٢].

استعمال الزيت: يستعمل زيت حبة البركة ضد الكحة والسعال

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٣٠.

(٢) القانون لابن سينا: ص٢٨٨.

وأمراض الصدر، وذلك بإضافة خمس نقط من هذا الزيت للقهوة والشاي.

والزيت مسكن معوي وطارد للغازات ومدر للطمث واللعاب، ويعمل على إدرار الصفراء[1].

الروايات:

* قال سعد، قال النبي ﷺ: «إن هذه الحبة فيها شفاء من كل داء إلا السام». فقلت: وما السام؟ قال: «الموت». قلت: وما الحبة السوداء؟ قال: «الشونيز» قلت: وكيف أصنع؟ قال: «تأخذ إحدى وعشرين حبة فتجعلها في خرقة، وتنقعها في الماء ليلة، فإذا أصبحت قطرت في المنخر الأيمن قطرة وفي الأيسر قطرة. فإذا كان في اليوم الثاني قطرت في الأيمن قطرتين وفي الأيسر قطرة، فإذا كان في اليوم الثالث قطرت في الأيمن قطرة وفي الأيسر قطرتين، تخالف بينهما ثلاثة أيام».

قال سعد: وتجدد الحب في كل يوم[2].

* النبي ﷺ شكا رجل إليه وجعاً يجده في جوفه، فقال: «خذ شربة عسل وألق فيها ثلاث حبات شونيز (وهو الحبة السوداء) أو خمساً أو سبعاً، واشربه تبرأ بإذن الله» ففعل ذلك الرجل فبرىء[3].

* روي عن النبي ﷺ أنه دعا بالهاضوم (وهو الكمون الملكي) والصعتر والحبة السوداء، فكان يسفّه إذا أكل البياض وطعاماً له غائلة...[4].

* قال النبي ﷺ: «في ليلة أسري بي إلى السماء ما مررت بملأ من الملائكة إلا قالوا: يا محمد مُرْ أمتك بالحجامة، وخير ما تداويتم به الحجامة والشونيز

(١) النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي ١٩٨٨، ص١٢٣.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٢١١.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٧٢، عن دعائم الإسلام.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٨٧.

والقسط» (وهو العود الهندي)[1].

* عن النبي ﷺ: «في الحبة السوداء (والعسل) شفاء من كل داء إلا السام. قيل: يا رسول الله وما السام؟ قال: الموت. قال: هذان لا يميلان إلى الحرارة والبرودة، ولا إلى الطبائع، إنهما شفاء حيث وقعا»[2].

* عن الباقر عليه السلام، سئل عن الحمى الغِب (أي التي تأتي يوماً وتغيب يوماً) فقال: يؤخذ العسل والشونيز «يعني الحبة السوداء» ويلعق منه ثلاث لعقات فإنها تنقطع، فإنهما مباركان. قال تعالى في العسل: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾[3]»[4].

* عن ذريح قال: قلت للإمام الصادق عليه السلام: إني لأجد في بطني قراقراً ووجعاً. قال: «ما يمنعك من الحبة السوداء؟ فإن فيها شفاء من كل داء، إلا السام»[5].

* عن المفضل قال: شكوت إلى الإمام الصادق عليه السلام أني ألقى من البول شدة، فقال: «خذ من الشونيز في آخر الليل»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «إن في الشونيز شفاء من كل داء، فأنا آخذه للحمى والصداع والرمد ولوجع البطن، ولكل ما يعرض لي من الأوجاع فيشفيني الله عز وجل به»[7].

* عن الرضا عليه السلام: «إن حبة السوداء مباركة، تخرج الداء الدفين من البدن»[8].

---

(١) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٩.
(٢) طب الأئمة (ع): ٦٨.
(٣) سورة النحل، الآية: ٦٩.
(٤) طب الأئمة (ع): ٥١.
(٥) طب الأئمة (ع): ص٦٨.
(٦) مكارم الأخلاق: ص٢١٢.
(٧) مكارم الأخلاق: ص٢١٢.
(٨) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.

* عن الرضا عليه السلام: «إن حبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام»[1].
* عن الرضا عليه السلام: «وعليكم بالعسل وحبة السوداء»[2].

الحجامة

تعريفها:

الحجامة تعني المصّ، وسمي بها فعل الحاجم، لما فيه من مصّ الدم في موضع الشرط. فإذا استعملت بدون شرط سميت (كاسات الهوا) حيث تشعل قطنة داخل الكأس لتفريغ الهواء منه، ويوضع مباشرة على الظهر فيمتص الجلد.

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري»[3].
* ورد في السنة أن النبي صلى الله عليه وآله تداوى بالحجامة وسط رأسه من شقيقة أصابته[4].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «إن الحجامة تصحح البدن وتشد العقل»[5].
* النبي صلى الله عليه وآله: ما شكا أحد وجعاً في رأسه إلا قال له: «احتجم»، ولا شكا إليه وجعاً في رجليه إلا قال له: «اختضب بالحناء»[6].

---

(١) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٢) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٣) صحيح البخاري ومسلم.
(٤) صحيح البخاري ومسلم والنسائي.
(٥) رمز الصحة للدهسرخي: ص٣٧.
(٦) الطب النبوي لابن قيم الجوزية ص٦٩.

* عن النبي ﷺ: «إذا تبيغ (أي هاج) الدم بصاحبه، فليحتجم»[1].

* عن النبي ﷺ: «إن يكن في شيء شفاء، ففي شرطة الحجام، أو في شربة العسل»[2].

* قال النبي ﷺ: «في ليلة أسري بي إلى السماء ما مررت بملأ من الملائكة إلا قالوا: يا محمد مُرْ أمتك بالحجامة، وخير ما تداويتم به الحجامة والشونيز (الحبة السوداء) والقسط (وهو العود الهندي)[3].

* عن الصادق عليه السلام عن أبيه قال: «احتجم النبي ﷺ في رأسه وبين كتفيه وفي قفاه ثلاثاً، سمّى واحدة النافعة، والأخرى المغيثة، والثالثة المنقذة»[4].

* عن أبي بصير، قال أبو جعفر الباقر عليه السلام: «أي شيء يأكلون بعد الحجامة»؟ فقلت: الهندباء والخل. قال: «ليس به بأس»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «الدواء أربعة: الحجامة والطلاء (أي بالنورة) والقيء والحقنة»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «خير ما تداويتم به الحجامة والسعوط والحمام والحقنة»[7].

* عن الصادق عليه السلام قال: «نزل جبريل على رسول الله ﷺ بالسواك والخلال والحجامة»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «إياك والحجامة على الريق. وقال: ولا تحتجم حتى

---

(١) البحار: ج٦٢، ص١١٨، عن طب الأئمة (ع): ص٦٩.
(٢) المحاسن للبرقي: ج٢، ص٣٥.
(٣) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٩.
(٤) رمز الصحة للدهسرخي: ص٣٧، عن معاني الأخبار.
(٥) رمز الصحة: ص٤٠.
(٦) الفصول المهمة للحر العاملي ـ طب الأئمة (ع): ص٥٥.
(٧) طب الأئمة: ص٥٤.
(٨) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٣٢.

تأكل شيئاً، فإنه أدرّ للعرق وأسهل لخروجه وأقوى للبدن»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «الحجامة تزيد العقل وتزيد الحافظ حفظاً»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «الحجامة في الرأس هي المغيثة، تنفع من كل داء إلا السام (أي الموت)، وشَبَرَ من الحاجبين إلى حيث بلغ إبهامه، ثم قال: ههنا»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الحجامة في الرأس، تذهب النعاس ووجع الأضراس»[4].

* روي عن العالم (أي الكاظم) عليه السلام أنه قال: «الحجامة بعد الأكل، لأنه إذا شبع الرجل ثم احتجم اجتمع الدم وأخرج الداء، وإذا احتجم قبل الأكل خرج الدم وبقي الداء»[5].

* عن الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة للمأمون: «فإذا أردت الحجامة فليكن في اثنتي عشرة ليلة من الهلال إلى خمس عشرة، فإنه أصح لبدنك، فإذا انقضى الشهر فلا تحتجم، إلا أن تكون مضطراً إلى ذلك، وهو لأن الدم ينقص في نقصان الهلال، ويزيد في زيادته».

ولتكن الحجامة بقدر ما يمضي من السنين: فابن عشرين سنة يحتجم في كل عشرين يوماً مرة، وابن الثلاثين في كل ثلاثين يوماً مرة، وكذلك من بلغ من العمر أربعين سنة يحتجم في كل أربعين يوماً مرة، وما زاد فبحسب ذلك.

واعلم يا أمير المؤمنين أن الحجامة إنما تأخذ دمها من صغار العروق المبثوثة في اللحم، ومصداق ذلك ما أذكره أنها لا تضعف القوة، كما يوجد من الضعف عند الفصد»[6].

---

(١) رمز الصحة للدهسرخي: ص٤٠.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص٤١.
(٣) رمز الصحة للدهسرخي: ص٤١.
(٤) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٣٦١.
(٥) رمز الصحة للدهسرخي: ص٤٠.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٣١٨.

الحرارة (والبرودة)

* قال النبي ﷺ: «بشّروا المحرورين بطول العمر»[1].

* عن النبي ﷺ: «أصل كل داء البرودة»[2].

* عن النبي ﷺ: «كلوا التين الرطب واليابس، فإنه يزيد في الجماع، ويقطع البواسير، وينفع من النقرس، والإبردة» (أي البرد الذي يصاب به الجوف)[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكل الجوز في شدة الحر يهيج الحر، ويهيج القروح في الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكليتين، ويدفع البرد»[4].

* عن الباقر عليه السلام قال عن العسل وحبة السوداء: «هذان لا يميلان إلى الحرارة والبرودة، ولا إلى الطبائع، إنما هما شفاء حيث وقعا»[5].

* عن الصادق عليه السلام قال عن التفاح: «وهو يقلع الحمى ويسكن الحرارة»[6].

* عن الصادق عليه السلام قال: «وطىء رسول الله ﷺ الرمضاء فأحرقته، فوطىء على (الرجلة) وهي بقلة الحمقاء، فسكن عنه حر الرمضاء» (انظر بقلة فاطمة)[7].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩٠.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٩٠.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٧٤.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٤، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٥) طب الأئمة (ع): ص٥١ و٦٨.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٩٣
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٤.

* عن الصادق عليه السلام: «إن السويق الجاف إذا أخذ على الريق، أطفأ الحرارة، وسكّن المُرة»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «سويق العدس يقطع العطش، ويقوي المعدة، وفيه شفاء من سبعين داء، ويطفىء الصفراء، ويبرد الجوف». وكان إذا سافر عليه السلام لا يفارقه. وكان إذا هاج الدم بأحد من حشمه، قال له: «اشرب من سويق العدس، فإنه يسكّن هيجان الدم، ويطفىء الحرارة»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «كل التفاح، فإنه يطفىء الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحمى»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «نِعم الدواء الأرز، بارد صحيح، سليم من كل داء»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «ادّهنوا بالبنفسج، فإنه بارد في الصيف، حار في الشتاء»[5].

* عن الرضا عليه السلام، روى في الماء البارد: «إنه يطفىء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويهضم الطعام، ويذيب الفضلة التي على رأس المعدة، ويذهب بالحمى»[6].

* عن الهادي عليه السلام قال لبعض أصحابه: «استكثر لنا من الباذنجان، فإنه حار في وقت الحرارة، وبارد في وقت البرودة، معتدل في الأوقات كلها، جيد على كل حال»[7].

---

(١) طب الأئمة (ع): ص٦٧.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٩٣.
(٣) وسائل الشيعة للحر العاملي: ج٣، ص٣٠.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٥٥.
(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٥٢.
(٦) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٧) طب الأئمة: ص١٣٩.

الحرام والحلال

* راجع (المحرمات) ـ حرف الميم

الحرمل

تعريفه:

نبات عشبي، ينمو في شمال أفريقيا، كما ينمو في العراق والكويت والأردن والجزيرة العربية. أوراقه جالسة كثيرة التفصص، أزهاره بيضاء نجمية الشكل، والثمار شبه كروية لونها بني غامق. وللنبات رائحة كريهة. والجزء الطبي منه هو الأوراق والبزور والجذور.

ولهذا النبات أهمية في معالجة داء الشلل الاهتزازي (باركنسون) وهو يخفض ضغط الدم، ويوسع الأوعية. ويستعمل منقوعه أو مغليّه غرغرةً في حال التهاب الحلق والحنجرة.

فوائده:

تستخدم بذور الحرمل من قديم الزمان كمخدر وطارد للديدان الشريطية لاحتوائها على قلويد الحرملين. ويؤكل قليل من البذور لعلاج الأزمات الصدرية.

ومن البذور يستخرج زيت لعلاج العيون، وكذلك الأمراض الجلدية. كما يستعمل مسحوق البذور لادرار اللبن عند المرضعات، وفي تقوية الباه عند الرجال[1].

وقال ابن سينا: إنه صالح لأوجاع المفاصل، وينفع من القولنج شرباً وطلاء[2].

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «من شرب الحرمل أربعين صباحاً، كل يوم مثقالاً، لاستنار الحكمة في قلبه، وعوفي من اثنين وسبعين داءً أهونه الجذام»[3].
* عن النبي ﷺ: «ما أنبت الحرمل من شجرة ولا ورقة ولا ثمرة إلا ومَلَكٌ موكل بها حتى تصل إلى من وصلت إليه، أو تصير حطاماً. وإن في أصلها وفرعها نُشرة (أي تعويذة ضدّ المكروه). وإن في حبها الشفاء من اثنين وسبعين داء، فتداووا بها وبالكُنْدُر»[4].
* الصادق عليه السلام عن محمد بن الحكم، قال شكا نبي إلى الله عز وجل جُبْنَ أمته، فأوحى الله عز وجل إليه: مُر أمتك تأكل الحرمل، فإنه يزيد الرجل شجاعة[5].
* عن الصادق عليه السلام سئل عن الحرمل واللبان فقال:

«أما الحرمل، فما تقلقل (أي تحرك) له عرق في الأرض ولا ارتفع له فرع في السماء، إلا وكّل الله عز وجل به ملكاً حتى يصير حطاماً، أو يصير إلى من

---

(١) النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي، الخرطوم ١٩٨٨ ص٥٧.
(٢) عجائب المخلوقات، بذيل حياة الحيوان الكبرى: ج٢، ص١٨٤.
(٣) البحار: ج٥٩، ص٢٣٥ عن الفردوس.
(٤) طب الأئمة: ص٦٧.
(٥) مكارم الأخلاق: ص٢١٢.

صار إليه، فإن الشيطان قد يتنكب سبعين داراً دون الدار التي فيها الحرمل، وهو شفاء من سبعين داء أهونه الجذام، فلا يفوتنكم»[1].

«وأما اللبان (أي الكندر) فهو مختار الأنبياء عليهم السلام من قبلي، وبه كانت تستعين مريم عليها السلام. وليس دخان يصعد إلى السماء أسرع منه، وهو مطردة الشيطان، ومدفعة للعاهة، فلا يفوتنكم»[2].

الحَزْقة (الفُواق)

* ذكر العلامة الأمين رحمه الله أن من المجربات للحزقة، أن يشرب الماء قليلاً قليلاً، في دفعات متعددة، أو يضع ماءً في فمه ولا يتنفس[3].

الحصاة في الكلى

* الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام:

«فلا تقرب النساء من أول الليل، صيفاً ولا شتاءً، وذلك لأن المعدة والعروق تكون ممتلئة، وهو غير محمود، إذ يتولد منه القولنج والفالج واللقوة والنقرس والحصاة، أو تقطير البول، أو الفتق أو ضعف البصر

فإن أردت ذلك فليكن في آخر الليل، فإنه أصلح للبدن، ثم انهض للبول إذا فرغت من ساعتك، فإنك تأمن الحصاة، ثم اغتسل»[4].

---

(١) طب الأئمة (ع): ص٦٨ شبيهه.
(٢) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص٢١٢.
(٣) معادن الجواهر: ج١.
(٤) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص٣٢٧.

* الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام: «ومن أراد أن لا يجد الحصاة وعسر البول، فلا يحبس المني عند نزول الشهوة، ولا يطل المكث على النساء»[1].

الحفظ (والذاكرة)

* راجع (الدماغ)

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «مثل الذي يتعلم في صغره كالنقش في الحجر، ومثل الذي يتعلم في كبره كالذي يكتب على الماء»[2].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «من أراد الحفظ، فليأكل العسل»[3].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «كلوا الكرفس، فإنه يورث الحفظ، وهو طعام الخضر عليه السلام»[4].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «يا علي ثلاثة يزدن في الحفظ، ويذهبن بالسقم: اللُّبان، والسواك، وقراءة القرآن»[5].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «خمس يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللّبان» (أي الكندر)[6].

* من وصايا النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: «يا علي، تسعة أشياء تورث النسيان: أكل التفاح الحامض، وأكل الكزبرة، والجبن، وسؤر الفأرة (أي الماء الذي شربت منه الفأرة)، وقراءة كتابة القبور، والمشي بين امرأتين، وطرح القملة

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٣٢٤.

(٢) كنز العمال: حديث ٢٩٣٣٦.

(٣) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.

(٤) طب الأئمة (ع) لشبر: ص٣٨٨.

(٥) الخصال: ج١، ص١٢٦.

(٦) مكارم الأخلاق: ص١٦٦، عن الفردوس.

حية، والحجامة في النقرة، والبول في الماء الراكد»[1].

* وقد نظم السخاوي الأمور التي لها تأثير في نسيان المحفوظات فقال:

تَوَقَّ خصالاً خوف نسيان ما مضى قراءةَ ألواح القبور قديمها
وأكلك للتفاح ما دام حامضاً وكزبرةً خضراء فيها سمومها
كذا المشي ما بين القطاة وحجمه قفاه، ومنها الهم وهو عظيمها
ومن ذاك بول المرء في الماء راكداً وأكلك سُؤر الفار وهو يتمّها[2]

* قال الكفعمي في (الجنة):

من الأدوية والعقاقير التي تورث الحفظ والذاكرة ما رواه ابن مسعود عن النبي ﷺ لحفظ القرآن، ويقطع البلغم والبول، ويقوي الظهر: «يؤخذ عشرة دراهم قرنفل، وكذلك من الحرمل، ومن الكندر الأبيض، ومن السكر الأبيض، ويسحق الجميع ويخلط، إلا الحرمل فيفرك فركاً في اليد، ويؤكل منه غدوة زنة درهم وكذا عند النوم»[3].

ـ قال الكفعمي: ورأيت هذا بعينه في كتاب (لقط الفوائد) وفيه أيضاً: أنه من أراد أن يكثر حفظه ويقل نسيانه فليأكل كل يوم مثقالاً من زنجبيل مربى (المثقال = ٥ غ).

ـ وقال صاحب لقط الفوائد: مما جرب للحفظ أن يأخذ زبيباً أحمر منزوع العُجْم عشرين درهماً، ومن السُّعد الكوفي مثقالاً، ومن اللُّبان الذكر درهمين ومن الزعفران نصف درهم، يدق الجميع ويعجن بماء الرازيانج، حتى يبقى في قوام المعجون، ويستعمل على الريق كل يوم وزن درهم.

قال: ومن أدمن أكل الزبيب على الريق رُزق الفهم والحفظ والذهن،

---

(١) البحار: ج٦٦، ص٢٤٥، عن الخصال للصدوق: ج٢، ص٤٢٣.
(٢) المصباح للكفعمي: ص٢٦٧.
(٣) البحار: ج٥٩، ص٢٧١ عن الجنة للكفعمي.

ونقص من البلغم (الدرهم = ٣,٤ غ).

- ومن أدوية الحفظ، عن أبي بصير قال: قلت للصادق عليه السلام: «كيف نقدر على هذا العلم الذي فرّعتموه لنا؟ فقال عليه السلام: «خذ وزن عشرة دراهم قرنفل، ومثلها كُندر ذكر، دقهما ناعماً ثم استفّ على الريق كل يوم قليلاً.

- ومن هذه الأدوية لمن يكون بعيد الذهن قليل الحفظ، يؤخذ سناً مكي، وسعد هندي، وفلفل أبيض، وكندر ذكر، وزعفران خالص، أجزاءً سواء، ويدق ويخلط بعسل، ويشرب منه زنة مثقال كل يوم، سبعة أيام متوالية، فإن فعل ذلك أربعة عشر يوماً، خيف عليه من شدة الحفظ أن يكون ساحراً[1].

- ومنها عن علي عليه السلام: «من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً ومن السعد جزءاً، ويضاف إليهما عسل، ويشرب منه مثقالين في كل يوم، فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ أن يكون ساحراً.

- ومنها ما وجد بخط الشيخ أحمد بن فهد، دواء للحفظ شهدت التجربة بصحته، وهو: كُنْدُر وسعد وسكر طبرزد، أجزاء متساوية، ويسحق ناعماً، ويستف منه على الريق كل يوم خمسة دراهم، ويستعمل ثلاثة أيام ويقطع خمسة، ثم يستعمل كذلك ثلاثة أيام ويقطع خمسة وهكذا[2].

* عن الصادق عليه السلام: «الحجامة تزيد العقل وتزيد الحافظ حفظاً»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الكرفس يورث الحفظ ويذكي القلب وينفي الجنون والجذام والبرص»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «وأعظم من النعمة على الإنسان في الحفظ، النعمة في النسيان، فإنه لولا النسيان لما سلا أحد عن مصيبة»[5].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٧٢.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٧٣، عن لقط الفوائد.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٧٦.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢٨٤.
(٥) البحار: ج٣، ٨١.

* عن الرضا عليه السلام: «ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن والعسل واللُّبان» (الكُنْدُر)[1].

* عن الرضا عليه السلام: «في العسل شفاء من كل داء. من لعق لعقة عسل على الريق يقطع البلغم ويحسم الصفرة ويمنع المرة السوداء، ويصفي الذهن ويجوّد الحفظ، إذا كان مع اللبان الذكر» (وهو الصمغ الذي يخرج من شجرة الكُنْدُر)[2].

* الرسالة المذهبة للإمام الرضا: «ومن أراد أن يزيد في حفظه فليأكل سبع مثاقيل زبيباً بالغداة على الريق، ومن أراد أن يقل نسيانه ويكون حافظاً، فليأكل كل يوم ثلاث قطع زنجبيل مربى بالعسل، ويصطبغ بالخردل مع طعامه في كل يوم. ومن أراد أن يزيد في عقله، يتناول كل يوم ثلاث هليلجات بسكر أبلوج»[3].

* روي أن التفاح يورث النسيان، وذلك لأنه يولد في المعدة لزوجة[4].

* ذكر الشيخ محمد حسين الجندقي: أن أجود الأوقات للحفظ الأسحار، وللبحث الأبكار، وللكتابة وسط النهار، وللمطالعة والمذاكرة الليل وبقايا النهار، ووقت الجوع أنفع من وقت الشبع، والمكان البعيد عن الملهيات[5].

* قال بعض المتأخرين الأطباء: شم شعر الإنسان في اليوم والليل على الأكثر يزيل مرض النسيان بالكلية. مجرب في ذلك[6].

* قال نصير الدين الطوسي في (كتاب آداب المتعلمين):

وأقوى أسباب الحفظ: الجد والمواظبة، وتقليل الغذاء، وصلاة الليل

(١) صحيفة الرضا (ع): ص٦٨.
(٢) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٣٢٤.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧٣.
(٥) التحفة الرضوية في مجربات الإمامية: ص٧٩.
(٦) التحفة الرضوية في مجربات الإمامية: ص٧٩.

بالخضوع والخشوع، وقراءة القرآن، من أسباب الحفظ... وتكثير الصلاة على النبي ﷺ. والسواك، وشرب العسل، وأكل الكُندر مع السكر، وأكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء في كل يوم على الريق، يورث الحفظ، ويشفي كثيراً من الأمراض والأسقام. وكلّ ما يقلل البلغم والرطوبات يزيد الحفظ، وكل ما يزيد في البلغم يورث النسيان.

وأما ما يورث النسيان، فالمعاصي كثيراً، وكثرة الهموم والأحزان... وأكل الكزبرة والتفاح الحامض، والنظر إلى المصلوب، وقراءة لوح القبور، والمرور بين أقطار الجمل، وإلقاء القمل الحي على الأرض، والحجامة (على النقرة من القفا)، كل ذلك يورث النسيان[1].

الحقنة

* راجع (الطب)

* قال النبي ﷺ: «لا بأس بالحقنة، لولا أنها تعظم البطن»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «الحقنة من الدواء»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الدواء أربعة: الحجامة والطلاء والقيء والحقنة»[4].

الحُلْبة

تعريفها:

عشب حولي ذو أزهار بيضاء، ويشبه نبات البرسيم. والجزء الفعال منه

---

(١) نصوص الدراسة في الحوزة العلمية بقم، تحقيق محمد حسين الجلالي: ص١٨.
(٢) البحار: ٦٢، ص١٣٤، عن الدعائم.
(٣) طب الأئمة: ص٥٤.
(٤) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٤٩، وطب الأئمة: ص٥٥.

هو البذور الناضجة لاحتوائها على عدة قلويدات، منها الكولين.

فوائدها:

تصف كتب الطب القديمة الحلبة بأنها مقوية للمعدة بسبب ما تحويه من مادة مرة، وأنها منقية للدم إذا شربت في الصباح على الريق، ويعطى مغلي الحلبة لادرار الحليب عند المرضعات.

وتستعمل الحلبة اليوم بشرب مغليها لزيادة الوزن، كما تساعد مرضى البول السكري لشفاء الجروح، وتستعمل لعلاج الالتهابات الرئوية والنزلات المعوية والامساك والبواسير، كما يستعمل مغلي الحلبة كغرغرة في حالات التهاب اللوزتين، ومرض الدفتريا[1].

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «تداووا بالحلبة، فلو تعلم أمتي ما لها في الحلبة لتداوت بها ولو بوزنها من ذهب»[2].

حلق الشعر

* قال النبي ﷺ: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يترك عانته فوق أربعين يوماً، ولا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تَدَعَ ذلك منها فوق عشرين يوماً»[3].

* عن أنس قال: وقّت لنا رسول الله ﷺ أن يحلق الرجل عانته كل أربعين

---

(١) النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي ١٩٨٨، ص٦٩.

(٢) مكارم الأخلاق: ص٢١٣، بحار الأنوار، ج٦٢، ص٢٣٣، عن الدعائم، وص٢٧٤.

(٣) مكارم الأخلاق: ص٥٩.

يوماً، وأن ينتف إبطه كلما طلع، ولا يدع شاربيه يطولان، وأن يقلم أظفاره من الجمعة إلى الجمعة[1].

* عن الصادق عليه السلام: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يترك عانته أكثر من أسبوع، ولا يترك النورة (أي إزالة شعر البدن بها) أكثر من شهر»[2].

* الصادق عليه السلام كان يطلي إبطيه في الحمام ويقول: «نتف الإبط يضعف المنكبين ويوهي ويضعف البصر».

وقال عليه السلام: «حلقه أفضل من نتفه، وطليه (أي إزالته بالطلي) أفضل من حلقه»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «أربع من أخلاق الأنبياء: التطيب، والتنظيف بالموسى، وحلق الجسد بالنورة، وكثرة الطروقة»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «نتف الإبط ينفي الرائحة المنكرة، وهو طهور وسنّة»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أخذ الشارب من النظافة، وهو من السنة»[6].

* قال ابن عباس: الكلمات العشر التي ابتلى الله بها إبراهيم عليه السلام هي:

خمس في الرأس: قص الشارب والمضمضة والاستنشاق والسواك وفرق الرأس.

وخمس في الجسد: تقليم الأظفار وحلق العانة والختان ونتف الإبط وغسل أثر الغائط[7].

---

(١) تفسير الدر المنثور للسيوطي: ج١، ص١١٣.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٥٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٦٠.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٦٣.
(٥) تحف العقول: ص٧٢.
(٦) تحف العقول: ص٧٢.
(٧) الكامل لابن الأثير، ج١، ص١١٣

الحلواء

* قال النبي ﷺ : «المؤمن عذب يحب العذوبة، والمؤمن حلو يحب الحلاوة»[1].
* عن الصادق عليه السلام : «كلُّ من اشتد لنا حباً، اشتد للنساء حباً وللحلواء»[2].
* قال الماضي الكاظم عليه السلام : «إنا وشيعتنا خلقنا من الحلاوة، فنحن نحب الحلواء»[3].

الحليب

* انظر (اللبن)

الحُمّى

* قال النبي ﷺ : «الحمى تحط الخطايا كما تحط من الشجرة الورق»[4].
* عن النبي ﷺ : «يؤخذ للحمى وزن عشرة دراهم سكر بماء بارد على الريق (الدرهم يساوي ٤, ٣ غ)»[5].
* عن النبي ﷺ : «العسل شفاء لطرد الريح والحمى»[6].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢١٨، عن المحاسن للبرقي.
(٢) رمز الصحة ص١٧٨.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٢، عن فروع الكافي: ج٦، ص٣٢١.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٣٠١.
(٥) طب الأئمة: ص٥٠.
(٦) رمز الصحة: ص٢٩٩.

* عن النبي ﷺ: «الحمى من فور جهنم فأطفؤها بالماء البارد»[1].
* دخل رسول الله ﷺ على علي عليه السلام وهو محموم، فأمره بأكل الغُبيراء[2].
* روي: الحمى رائد الموت، الحمى من فيح جهنم، الحمى حظ كل مؤمن من النار[3].
* عن الإمام علي عليه السلام: «الحمى رائد الموت، وهي سجن الله في الأرض، وهي تحتّ الذنوب كما يتحاتّ الوبر من سنام البعير»[4].
* عن الإمام علي عليه السلام: «اكسروا حر الحمى بالبنفسج»[5].
* عن الإمام علي عليه السلام: «العناب يذهب بالحمى»[6].
* عن الإمام علي عليه السلام: «ليس من داء إلا وهو من داخل الجوف إلا الجراحة والحمى فإنهما يردان وروداً. اكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد فإن حرها من فيح جهنم»[7].
* عن زين العابدين عليه السلام: «بلّلوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرات، ويحوّل من إناء ويسقى المحموم، فإنه يذهب بالحمى الحارة، وإنما عُمل بالوحي»[8].
* عن الباقر عليه السلام: «إخراج الحمى في ثلاثة أشياء: في القيء، وفي العِرْق (أي الفصد وهو إخراج الدم من العروق)، وفي إسهال البطن»[9].

---

(١) طب الأئمة: ص٤٩.
(٢) العيون: ج٢، ص٤٣، ومكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٣) ضوء الشهاب.
(٤) مستدرك النهج: ص١٦١.
(٥) مستدرك النهج: ص١٧٠.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٧٥.
(٧) الخصال للصدوق: ص١٦١.
(٨) مكارم الأخلاق: ص١٩٢.
(٩) طب الأئمة (ع): ٥٠.

* عن الصادق عليه السلام: «كل داء من التخمة، إلا الحمى فإنها ترد وروداً»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «من حُمّ فشرب تلك الليلة وزن درهمين بزر القطونا أو ثلاثة، أمِن من البرسام في تلك العلة»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «البصل يذهب بالنصب، ويشد العصب، ويزيد في الخُطا ويزيد في الماء، ويذهب بالحمى»[3].

* عن إبراهيم الجعفي عن أبيه قال: دخلت على أبي عبد الله الصادق عليه السلام فقال لي: «ما لي أراك شاحب الوجه؟ قلت إن بي حمى الربع[4] يا سيدي، فقال عليه السلام: أين أنت عن المبارك الطيب، إسحق السكر، ثم خذه بالماء واشربه على الريق عند الحاجة إلى الماء»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «كلِ التفاح، فإنه يطفي الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحمى»[6].

* عن الصادق عليه السلام، ذكرتُ له الحمى فقال: «إنا أهل بيت لا نتداوى إلا بإفاضة الماء البارد يصب علينا، وأكل التفاح»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «أطعموا محموميكم التفاح، فما من شيء أنفع من التفاح»[8].

* عن الصادق عليه السلام قال عن التفاح: «وهو يقلع الحمى ويسكّن الحرارة»[9].

* عن الصادق عليه السلام: «مشط الرأس يذهب بالوباء (وهو الحمى)، ومشط

---

(١) طب الصادق (ع): ص٨٠.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٢١٥.
(٣) الفصول المهمة للحر العاملي: ص١٣٧.
(٤) حمى الربع: أن تعرض يوماً وتدع يومين ثم تأتي في الرابع.
(٥) طب الصادق (ع): ص٥٦.
(٦) وسائل الشيعة للحر العاملي: ج٣، ص٣٠.
(٧) المحاسن: ص٥٥١.
(٨) المحاسن: ص٥٥١، وطب الأئمة (ع): ص٦٣.
(٩) البحار: ج٦٢، ص٩٣.

اللحية يشدّ الأضراس»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «إن في الشونيز (حبة السوداء) شفاء من كل داء، فأنا آخذه للحمى والصداع والرمد...»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «الكباب يذهب بالحمى»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «البصل يذهب بالحمى»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «ما وجدنا للحمى مثل الماء البارد، والدعاء»[5].

* عن الكاظم عليه السلام: «السويق إذا غسلته سبع مرات، وقلبته من إناء إلى إناء آخر فهو يذهب بالحمى، وينزل القوة في الساقين والقدمين»[6].

* عن الكاظم عليه السلام سئل عن الحمى الغبّ الغالبة، قال: «يؤخذ العسل والشونيز (وهو حبة السوداء) ويلعق منه ثلاث لعقات، فإنها تنقلع. وهما المباركان، قال الله تعالى في العسل ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾، وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام. قيل: يا رسول الله، وما السام؟ قال: الموت.

قال: وهذان لا يميلان إلى الحرارة والبرودة، ولا إلى الطبائع، وإنما هما شفاء حيث وقعا»[7].

* عن الرضا عليه السلام: عن محمد بن سنان قال: سمعت موسى بن جعفر عليه السلام وقد اشتكى (أي الحمى) فجاءه المترفقون بالأدوية (يعني الأطباء) فجعلوا يصفون له العجائب. فقال: «أين يُذهب بكم؟! اقتصروا على سيّد هذه الأدوية: الهليلج والرازيانج والسكر. في استقبال الصيف ثلاثة أشهر، في

(١) طب الأئمة (ع) لشبر: ص٣٣.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨٦.
(٣) المحاسن: ص٤٦٨.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٩٩، عن المحاسن: ص٥٢٢.
(٥) طب الأئمة: ص٥٠.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨ عن الفروع والمحاسن.
(٧) طب الأئمة (ع): ص٥١.

كل شهر ثلاث مرات. وفي استقبال الشتاء ثلاثة أشهر، في كل شهر ثلاثة أيام ثلاث مرات. ويجعل (أي في الشتاء) موضع الرازيانج مصطكى، فلا يمرض إلا مرض الموت»[1].

* عن الرضا عليه السلام: «إن في الهندباء شفاء من ألف داء، ما من داء في جوف الإنسان إلا قمعه الهندباء». ودعا به عليه السلام يوماً لبعض الحشم، وقد كان يأخذه الحمى والصداع، فأمر أن يدق، ثم يصير على قرطاس، وصب عليه دهن البنفسج، ووضعه على رأسه، ثم قال: «أما إنه يقمع الحمى ويذهب بالصداع»[2].
* روى الإمام الرضا عليه السلام في الماء البارد: «أنه يطفىء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويهضم الطعام، ويذهب الفضلة التي على رأس المعدة، ويذهب بالحمى»[3].
* عن الإمام علي الهادي عليه السلام: «خير الأشياء لحمى الربع أن يأكل في يومها الفالوذج (حلواء تعمل من الدقيق والماء والعسل) المعمول بالعسل، ويكثر زعفرانه، ولا يأكل في يومها غيره»[4].

الحمص

فوائد الحمص:

ينفع الحمص أنواع الصداع البارد خصوصاً الشقيقة، ويصفّي الصوت، ويحلل الأورام من الحلق والصدر والسعال.

---

(١) طب الأئمة (ع): ص٥٠.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٤، عن فروع الكافي.
(٣) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٤) رمز الصحة للدهسرخي: ص٣٣، عن طب الأئمة (ع).

وإذا واظب على أكله مقلياً مع قليل من اللوز سمّنه سمناً مفرطاً، ويفيد من سقطت شهوته الجنسية[1].

الرواية:

* عن البزنطي عن الرضا عليه السلام قال: «الحمص جيد لوجع الظهر وكان يدعو به قبل الطعام وبعده»[2].

الحمّام

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يبعث بحليلته (أي زوجته) إلى الحمام»[3].
* عن الإمام علي عليه السلام: «نعم البيت الحمام، يذكّر النار ويذهب بالدرن»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «لا تدخل الحمام إلا وفي جوفك شيء يطفىء عنك وهج المعدة، وهو أقوى للبدن. ولا تدخله وأنت ممتلىء من الطعام»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «من دخل الحمام على الريق أنقى للبلغم، وإن دخلته بعد الأكل أنقى للمرة، وإن أردت أن تزيد لحمك فادخل الحمام على شبعك، وإن أردت أن ينقص في لحمك فادخله على الريق»[6].
* عن الصادق عليه السلام: «وصُبّ الماء البارد على قدميك إذا خرجت (من

---

(١) مفردات النباتات الطبية، إعداد أحمد صالح دهيمش: ص١٩٤.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٧، عن الفروع والمحاسن.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٥٣.
(٤) مستدرك النهج: ص١٦٥.
(٥) البحار: ج٧٦، ص٧٧، الفصول المهمة للحر العاملي، وطب الصادق: ص٨١.
(٦) طب الأئمة: ص٦٦.

الحمام) فإنه يسل الداء من جسدك»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «ثلاث يهدمن البدن وربما قتلن: أكل القديد، ودخول الحمام على البطنة، ونكاح العجائز»[2].

* قال علي بن يقطين للكاظم عليه السلام: أقرأ (أي القرآن) في الحمام وأنكح؟ قال: «لا بأس»[3].

* عن الكاظم عليه السلام قال: «الحمام يوم ويوم لا، يكثر اللحم، وإدمانه كل يوم يذيب شحم الكليتين»[4].

* عن الرضا عليه السلام في (الرسالة المذهبة) للمأمون: «واعلم يا أمير المؤمنين أن الحمام (أي حمام السوق) رُكب على تركيب الجسد: للحمام أربعة بيوت، مثل أربع طبائع الجسد: البيت الأول بارد يابس، البيت الثاني بارد رطب، الثالث حار رطب، الرابع حار يابس. ومنفعة الحمام عظيمة، تؤدي إلى الاعتدال، وتنقي الدرن، وتلين العصب والعروق، وتقوي الأعضاء الكبار، وتذيب الفضول، وتذهب العفن»[5].

الحِمية

* عن الصادق عليه السلام: «لا تنفع الحمية بعد سبعة أيام»[6].

* عن محمد بن الفيض، قال: قلت للصادق عليه السلام: جعلت فداك يمرض منا المريض فيأمره المعالجون بالحمية؟ قال: «لا، ولكنا أهل البيت لا نحتمي إلا من التمر، ونتداوى بالتفاح، والماء البارد».

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٥٢، عن كتاب من لا يحضره الفقيه للشيخ الصدوق.
(٢) البحار: ج٦٣، ص٧٦.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٥٣.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٥٣.
(٥) البحار للمجلسي: ج٥٩، ص٣٢٢.
(٦) طب الأئمة (ع): ٥٩.

قلت: ولم تحتمون من التمر؟ قال: «لأن نبي الله ﷺ حمى علياً عليه السلام منه في مرضه»[1].

* عن الكاظم عليه السلام: «ليس الحمية أن تدع الشيء أصلاً لا تأكله، ولكن الحمية أن تأكل من الشيء وتخفف»[2].

* عن الكاظم عليه السلام: «ليس شيء في البدن أنفع من إمساك اليد إلا عما يحتاج إليه»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «لو أن الناس قصّروا في الطعام لاستقامت أبدانهم»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «الحمية رأس كل دواء، والمعدة بيت الأدواء، وعوّد بدنك ما تعود»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «رأس الحمية الرفق بالبدن»[6].

* عن الرضا عليه السلام: «إن أقصى الحمية أربعة عشر يوماً، وإنها ليس ترك أكل الشيء، ولكنها ترك الإكثار منه»[7].

الحناء

فوائدها:

الحناء من النباتات التي تتربع على عرش الجمال، لاستعمالاتها الكثيرة في الصبغات والتجميل قديماً. وهي غنية بالمادة القابضة العفص (تنين).

---

(١) علل الشرائع للصدوق: ج٢، ص١٤٩، وطب الأئمة: ص٥٩.
(٢) روضة الكافي: ص٢٩١.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٦٨.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٤١٩.
(٥) فقه الرضا: ص٣٤٠.
(٦) فقه الرضا: ص٣٤٠.
(٧) فقه الرضا: ص٣٤٧.

وقد استعملها النبي ﷺ في حالة الإصابة بالصداع، ولأنها مفيدة في قتل الفطريات، فكان ﷺ يأمر أصحابه باستعمالها في حالة أوجاع القدمين، وغزارة العرق والجروح[1].

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «الحناء سيد ريحان (أهل) الجنة...»[2].
* عن النبي ﷺ: «الحناء خضاب الإسلام، ويزيد في المؤمن عمله، ويذهب بالصداع، ويمدّ البصر، ويزيد في الوقاع، وهو سيد الرياحين في الدنيا والآخرة»[3].
* عن مولى النبي ﷺ أنه قال: «عليكم بسيد الخضاب، فإنه يزيد في الجماع ويطيّب البشرة»[4].
* النبي ﷺ ما شكا إليه أحد وجعاً في رأسه إلا قال له: «اِحتجم». ولا شكا إليه وجعاً في رجليه إلا قال له: «اختضب بالحناء»[5].
* عن خادمة النبي ﷺ قالت: «كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء»[6].
* عن النبي ﷺ: «اختضبوا بالحناء، فإنه يجلو البصر، وينبت الشعر، ويطيب الريح، ويسكّن الزوجة»[7].

---

(١) مجلة الأهرام الرياضي، العدد ١٠٠ تشرين الثاني ١٩٩١، ص٧٧.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٨٢، عن الفردوس.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٩٩.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٢.
(٥) الطب النبوي لابن قيم الجوزية ص٦٩، عن البخاري في تاريخه.
(٦) الطب النبوي لابن قيم الجوزية عن الترمذي.
(٧) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر: ص٣٠٩.

* عن الصادق عليه السلام قال: «أربع من سنن المرسلين: السواك والحناء والطيب والنساء»[1].
* عن الرضا عليه السلام: «الحناء بعد النورة أمان من الجذام والبرص»[2].

الحنظل

تعريفه:

المختار من الحنظل هو الأبيض الشديد البياض اللين، وينبغي أن لا يجتنى ما لم يأخذ في الصفرة، ولم تنسلخ عنه الخضرة بتمامها.

فوائده:

وهو حار يابس، نافع لأوجاع العصب والمفاصل وعرق النساء والنقرس البارد، ينقّي الدماغ، ويطبخ أصله مع الخل ويتمضمض به لوجع الأسنان... وإذا طبخ في الزيت كان ذلك الزيت قطوراً نافعاً من الدوي في الأذن، ويسهل قلع الأسنان[3].

الروايات:

* عن الكاظم عليه السلام قال: «دواء الضرس، تأخذ حنظلة فتقشرها ثم تستخرج دهنها، فإن كان الضرس مأكولاً منحفراً تقطر فيه قطرات، وتجعل منه في قطن شيئاً وتجعل في جوف الضرس، وينام صاحبه مستلقياً، يأخذه ثلاث ليالٍ.

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٤١.
(٢) صحيفة الرضا (ع): ص٧٦.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٢، ص١٦٤.

فإن كان الضرس لا أكل فيه وكانت ريحاً، قطّر في الأذن التي تلي ذلك الضرس ثلاث ليالٍ، كل ليلة قطرتين أو ثلاث قطرات، يبرأ بإذن الله»[1].

الحياة وطول الحياة

* قال بزرجمهر: أربع تهدم العمر وربما قتلن: الحمام على البطنة، والمجامعة على الامتلاء، وأكل القديد الجاف، وشرب الماء البارد على الريق[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من أراد البقاء ولا بقاء، فليباكر الغذاء، وليؤخر العشاء، وليخفف الرداء، وليقلّ غشيان النساء.

قيل: وما خفة الرداء؟ قال: الدَّين»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «ثمرة طول الحياة السقم والهرم»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من طال عمره، كثرت مصائبه»[5].

* عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «قوام الإنسان وبقاؤه بأربعة: بالنار والنور والريح والماء، فبالنار يأكل ويشرب، وبالنور يبصر ويعقل، وبالريح يسمع ويشم، وبالماء يجد لذة الطعام والشراب. فلولا النار في معدته لما هضمت الطعام والشراب، ولولا أن النور في بصره لما أبصر ولا عقل، ولولا الريح لما التهبت نار المعدة، ولولا الماء لم يجد لذة الطعام والشراب»[6].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص١٦٣، عن الكافي.
(٢) العقد الفريد: ج٨، ص١٧.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٦٧، وطب الأئمة (ع): ص٢٩ شبيهه.
(٤) غرر الحكم.
(٥) غرر الحكم.
(٦) الخصال: ج١، ص٢٢٧.

الحيض (والطمث)

* قال النبي ﷺ: «خمس خصال تورث البرص: . . . وغشيان المرأة في أيام حيضها. . .»[1].

* عن علي بن مهزيار، قال: إن جارية (أي بنتاً صغيرة) لنا، أصابها الحيض، وكان لا ينقطع عنها، حتى أشرفت على الموت. فأمر الإمام الباقر عليه السلام: «أن تسقى سويق العدس، فسقيت فانقطع عنها وعوفيت»[2].

* عن إسماعيل بن يوشع قال: قلت للرضا عليه السلام: إن فتاة قد ارتفعت علتها، قال: «اخضب رأسها بالحناء، فإن الحيض سيعود إليها». قال: ففعلت ذلك، فعاد إليها الحيض»[3].

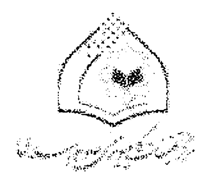
* كتبت امرأة إلى الرضا عليه السلام تشكو إليه دوام الدم بها، فكتب إليها: «تأخذين إن شاء الله كفاً من كزبرة، ومثله سماقاً، فانقعيه ليلة تحت النجوم، ثم اغليه بالنار في خزفة، فاشربي منه قدر سكرجة، يقطع عنك الدم، إلا في أوان الحيض»[4].

الحوك

* انظر (الريحان الجبلي).

---

(١) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٧٠.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٩٣.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٨١.
(٤) فقه الأئمة (ع): ص٦٤، عن المسعودي.



حرف الخاء

الخبز

* قال النبي ﷺ: «اللهم بارك لنا في الخبز، ولا تفرّق بيننا وبينه، فلولا الخبز ما صمنا ولا صلينا، ولا أدينا فرائض ربنا»[1].

وفي ذلك قال الشاعر ابن الأعسم في منظومته:

الفضل للخبز الذي لولاه ... ما كان يوماً يعبد الإلهُ

ففقد روي لولاه ما أدينا ... فرضاً ولا صمنا ولا صلينا

* قال النبي ﷺ: «صغّروا رغافكم، فإنه مع كل رغيف بركة»[2].
* عن النبي ﷺ: «إذا أُتيتم بالخبز واللحم، فابدأوا بالخبز فسُدّوا به خلال الجوع، ثم كلوا اللحم»[3].
* عن النبي ﷺ: «أكرموا الخبز فإنه قد عمل فيه ما بين العرش إلى الأرض، وما فيها من كثير خلقه» (يقصد الملائكة).

ثم قال لمن حوله: «ألا أحدثكم»؟ قالوا: بلى يا رسول الله فداك الآباء

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٥.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٧٩.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥١٢.

والأمهات. فقال: «إنه كان نبي فيمن قبلكم يقال له دانيال وإنه أعطى صاحب معبر رغيفاً لكي يعبر به، فرمى صاحب المعبر بالرغيف وقال: ما أصنع بالخبز، هذا الخبز عندنا قد يداس بالأرجل. فلما رأى دانيال ذلك منه، رفع يده إلى السماء، ثم قال: اللهم أكرم الخبز، فقد رأيت يا رب ما صنع هذا العبد وما قال. فأوحى الله عز وجل إلى السماء أن تحبس الغيث، وأوحى إلى الأرض أن كوني طبقاً كالفخار (أي صلبة لا تنبت). قال: فلم تمطر، حتى أنه قد بلغ من أمرهم أن بعضهم أكل بعضاً»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكرموا الخبز (وعظموه)، فإن الله عز وجل أنزل له بركات السماء، وأخرجه من بركات الأرض. قيل: وما إكرامه؟ قال: لا يقطع ولا يوطأ»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكرموا الخبز، فإنه قد عمل فيه ما بين العرش إلى الأرض وما بينهما»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «إنما بُني الجسد على الخبز»[4].

* عن أبي بصير عن الصادق عليه السلام: «أنه كره أن يوضع الرغيف تحت القصعة ونهى عنه»[5].

* عن الصادق عليه السلام قال: «إن أهل قرية ممن كان قبلكم، كان الله قد أوسع عليهم حتى طغوا، فقال بعضهم لبعض: لو عمدنا إلى شيء من هذا النقي فجعلناه يستنجى به، كان ألين علينا من الحجارة.

قال: فلما فعلوا ذلك بعث الله على أرضهم دواباً أصغر من الجراد، فلم تَدَعْ شيئاً إلا أكلته، فبلغ بهم الجهد إلى أن أقبلوا على الذي كانوا يستنجون به

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٠٥، عن فروع الكافي: ج١، ص١٦٥.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٥٤.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٧٩.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٥٤.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٢٧٩.

فأكلوه، وهي القرية التي قال الله فيها: ﴿وَضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ ٱللَّهِ فَأَذَٰقَهَا ٱللَّهُ لِبَاسَ ٱلْجُوعِ وَٱلْخَوْفِ بِمَا كَانُوا۟ يَصْنَعُونَ﴾[1].

الختان

* قال النبي ﷺ: «خمس من الفطرة: الختان، والاستحداد، ونتف الإبط، وتقليم الأظافر، وقص الشارب»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «الختان سنة في الرجال، مكرمة للنساء»[3].
* عن الرضا عليه السلام عن النبي ﷺ: «اختنوا أولادكم يوم السابع، فإنه أطهر وأسرع نباتاً للحم»[4].
* عن الإمام علي عليه السلام: «اختنوا أولادكم يوم السابع، ولا يمنعكم حرّ ولا برد، فإنه طهر للجسد. وإن الأرض لتضجّ إلى الله من بول الأقلف»[5].

التختّم

* راجع (العقيق)

الروايات:

* عن قال أنس بن مالك: إن رسول الله ﷺ كان يتختم بيمينه[6].

---

(١) سورة النحل، الآية: ١١٢.
(٢) صحيح البخاري، مكتبة النهضة الحديثة بمكة المكرمة ١٣٧٦هـ، ج٧، ص١٣٧.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٢٣٨.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٤١.
(٥) تحف العقول: ص٨٨.
(٦) روضة الواعظين لابن الفتال النيسابوري: ص٣٠٩.

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا تختّموا بغير الفضة، فإن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: ما طهّر الله يداً فيها خاتم حديد»[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «من نقش على خاتمه اسماً من أسماء الله، فليحوله عن اليد التي يستنجي بها»[2].

الخس

فوائده:

الخس يجلب النوم، ويدفع العطش، ويقطع شهوة الباه، ولذلك يأكله الخصيان الأقوياء على النساء، وتأكله النساء اللواتي غاب عنهن أزواجهن بالخل، ليقطع عنهن شهوة الوقاع.

بذره إذا استف منه، منع من كثرة الاحتلام وهملان المني[3].

هذا وإن الخس غني بأنواع الفيتامينات، وفيه كمية كبيرة من الأملاح المعدنية مثل الحديد.

وقال الكيميائي (نيومان): الخس بوفرة غناه بالحديد، يزيد كريات الدم الحمراء، فيزيد الاحمرار في الوجنات والشفاه، ويهدىء الأعصاب ويساعد على النوم.

هذا ويحتل الخس مكانة مرموقة بين الخضار، فهو غني بالفيتامينات والأملاح، فأوراقه غنية بالفيتامين A كما يحتوي على الفيتامين B1 والفيتامين C.

---

(١) تحف العقول: ص٧٣.
(٢) تحف العقول: ص٧٣.
(٣) عجائب المخلوقات، بذيل حياة الحيوان الكبرى، ج٢، ص١٨٦.

ويحتوي على بعض المعادن مثل الكالسيوم والفسفور والحديد. والخس غني بالمواد السللوزية التي تساعد على مكافحة الإمساك المزمن. كذلك فان الخس يفيد في ترطيب الجسد وإدرار البول خصوصاً للمصابين بالنقرس والرمال البولية. والخس يفيد في راحة الأعصاب ويساعد على النوم نظراً لاحتوائه على مادة (تراليرس ٧) التي تملك خصائص منومة ومهدئة للأعصاب. والخس يقوي البصر والأعصاب بسبب غناه بالفيتامين A.

الروايات:

* عن موسى عليه السلام في التلمود: «قال المعلم: الفجل يمضغ الطعام في المعدة، والخس يقلّبه، والخيار يمدد البطن»[١].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «كلِ الخس، فإنه يورث النعاس ويهضم الطعام»[٢].
* عن الصادق عليه السلام: «عليكم بالخس، فإنه يصفي الدم (وفي رواية) يطفىء الدم»[٣].
* عن الصادق عليه السلام: «عليك بالخس، فإنه يقطع الدم»[٤].

---

(١) التلمود البابلي ترجمة نبيل فياض: ص٤٥.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨٣.
(٣) بحار الأنوار: ج٦٢، ص٢٨٥.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٨٣.

الخضاب

* انظر (الحنّاء)

* قال النبي ﷺ: «غيّروا الشيب (أي اصبغوا شعركم بالخضاب) ولا تشبّهوا باليهود»[1].

* عن النبي ﷺ: «درهم من الخضاب أفضل من نفقة ألف درهم في سبيل الله، وفيه أربع عشرة خصلة: يطرد الريح من الأذنين، ويجلو الغشاوة عن البصر، ويلين الخياشيم، ويطيب النكهة، ويشد اللثة، ويذهب بالضنى، ويقل وسوسة الشيطان، وتفرح به الملائكة، ويستبشر به المؤمن، ويغبط به الكافر، وهو زينة وطيب، وبراءة في قبره، ويستحيي منه منكر ونكير»[2].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بسيد الخضاب «وهو الحناء» فإنه يطيب البشرة ويزيد في الجماع»[3].

الخطمي (أو الختمية)

* عن الإمام علي عليه السلام: «غسل الرأس بالخطمي يذهب بالدرن، وينقي الأقذار»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «غسل الرأس بالخطمي أمان من الصداع، وبراءة من

---

(١) نهج البلاغة: الحكمة ١٦.
(٢) الخصال: ج٢، ص٤٩٧.
(٣) صحيفة الرضا (ع): ص٩٠.
(٤) تحف العقول: ص٧٢.

الفقر وطهور للرأس من الحَزَاز» [هو قشر يظهر في الرأس].

(وفي رواية): «ينفي الفقر، ويزيد في الرزق، وهو نُشرة»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «غسل الرأس بالخطمي في كل جمعة، أمان من البرص والجنون».

الخل

تحضيره:

خل الخمر هو عصير العنب الذي يجعل فيه مقدار من الخل، ويوضع في الشمس حتى يصير خلاً.

فوائده:

خل العنب ينفع المعدة الملتهبة، ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف. وينفع الطحال، ويدبغ المعدة، ويعقل البطن؛ ويقطع العطش. ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث، ويعين على الهضم، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة، ويرقّ الدم.

وإذا تمضمض به مسخناً، نفع من وجع الأسنان، وقوّى اللثة[2].

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «نعم الإدام الخل، اللهم بارك لنا في الخل، فإنه إدام

---

(١) مكارم الأخلاق.

(٢) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٢٣٦.

الأنبياء قبلي»[1].

* عن النبي ﷺ: «إن الله وملائكته يصلون على خُوان (أي مائدة) عليه خل وملح»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «خل الخمر يشد اللثة، ويقتل دواب البطن، ويشد العقل»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الخل يسكّن المرار، ويحيي القلب، ويقتل دود البطن، ويشدّ الفم»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «نعم الإدام الخل، يكسر المرة، ويحيي القلب، ويشد اللثة، ويقتل دواب البطن»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «الاصطباغ بالخل يذهب (وفي رواية: يقطع) بشهوة الزنا»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «الخل والزيت من طعام المرسلين»[7].

* عن الصادق عليه السلام يقول: «كان أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمة برسول الله ﷺ، كان يأكل الخبز والخل والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم»[8].

* عن الصادق عليه السلام قال: «دخل رسول الله ﷺ إلى أم سلمة، فقربت إليه كسراً (أي قطع خبز). فقال: هل عندك إدام؟ فقالت: لا يا رسول الله ما

---

(1) مكارم الأخلاق: ص١٩٠.
(2) البحار: ج٦٦، ص٣٠٤.
(3) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٩.
(4) البحار: ج٦٢، ص٢٧٥.
(5) البحار: ج٦٦، ص٣٠٤.
(6) البحار: ج٦٦، ص٣٠٤.
(7) البحار: ج٦٦، ص٣٠٤.
(8) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٤، عن الفروع: ج٦، ص٣٢٨، والمحاسن للبرقي: ص٤٨٣.

عندي إلا خل، فقال: نعم الإدام الخل، وما أقفر بيت فيه خل»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «الخل يشد العقل»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «إنا لنبدأ بالخل عندنا، كما تبدأون بالملح عندكم، فإن الخل ليشد العقل»[3].

* عن الصادق عليه السلام ذكر عنده خل الخمر فقال: «يقتل دواب البطن ويشد الفم»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «إن الخل يشد الذهن، ويزيد في العقل»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «نعم الإدام الخل، ولن يفتقر أهل بيت عندهم الخل»[6].

* عن الرضا عليه السلام: «كلوا خل الخمر مما فسد، ولا تأكلوا ما أفسدتموه أنتم»[7].

خل التفاح

كيف يُصنَع خل التفاح؟

يغسل التفاح جيداً، وتزال منه الأجزاء المتعفنة. يُعصّر التفاح أو يبرش بمبرشة خشنة، وكذلك قلب التفاحة وقشرتها. يضاف إلى العصير السابق ماء دافىء بعد غليه، بنسبة لتر ماء لكل كيلو غرام من عصير التفاح. ثم يضاف

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٦.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٥.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٢٢، عن المحاسن للبرقي.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٧.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٢٣.
(٦) صحيفة الرضا (ع): ص٥٠.
(٧) صحيفة الرضا (ع): ص٧٤.

إليه مئة غرام سكر، وعشر غرامات من خميرة الخبز، وذلك للإسراع في عملية التخمّر، يحفظ الوعاء مفتوحاً في حرارة (من ٢٠ إلى ٣٠ درجة) وبعيداً عن أشعة الشمس والضوء لأنها توقف عملية التخمير، ولا بأس بوضع المزيج بوعاء زجاجي.

المرحلة الأولى: يترك المزيج ليتخمر عشرة أيام (التخمر الكحولي). وذلك بحفظه في مكان دافىء. ويحرك المزيج ثلاث مرات يومياً بملعقة خشبية ثم يسكب الخليط في كيس شاش ويعصر (لتصفيته) ثم يوضع في وعاء ذي فتحة واسعة.

المرحلة الثانية: يغطى فم الوعاء بشاشية وتشدّ جيداً ويحفظ في مكان دافىء لإكمال عملية التخمّر.

مدة تحضير خل التفاح من (٤٠ إلى ٦٠) يوماً حسب الحرارة. ثم يصفى المزيج ويوضع في قوارير محكمة السد (مطربانات ضغط مثلاً) وتحفظ في البراد لحين الاستعمال[١].

(١) الطب الشعبي باختصار.

الخِلال

* راجع: (السواك) والتخلل ـ حرف التاء.

الخُلق

* قال النبي ﷺ: «الخلق السيىء يفسد العمل، كما يفسد الخل العسل»[1].

* عن النبي ﷺ قال لعلي عليه السلام: «كل اليقطين، فإنه من أكلها حَسُن خلقه، ونضر وجهه، وهي طعامي وطعام الأنبياء قبلي»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالزيت، فإنه يكشف المرة.. ويحسّن الخلق ويطيب النفس ويذهب بالبلغم»[3].

* عن الحسين بن خالد، قال: قلت لأبي الحسن الكاظم عليه السلام إن الناس يقولون: من لم يأكل اللحم ثلاثة أيام ساء خُلقُه؟ فقال عليه السلام: «كذبوا، ولكن من لا يأكل اللحم أربعين يوماً، تغير خلقه وبدنه، وذلك لانتقال النطفة في مقدار أربعين يوماً»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم باللحم، فإنه يُنبت اللحم، ومن ترك اللحم أربعين يوماً ساء خلقه»[5].

---

(1) صحيفة الرضا (ع): ص٦٥.
(2) البحار: ج٦٦، ص٢٢٩.
(3) مكارم الأخلاق: ص١٩٠.
(4) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٥.
(5) صحيفة الرضا (ع): ص٧٤.

الخمر (والمسكرات)

من حرّم على نفسه الخمر في الجاهلية:

حكي أن عبد الله بن جذعان التيمي كان ممن حرّم الخمر على نفسه في الجاهلية بعد أن كان بها مغرماً. وذلك أنه سكر ليلة، فصار يمدّ يديه ويقبض على ضوء القمر ليأخذه، فضحك منه جلساؤه، فأُخبِر بذلك حين صحا، فحلف أن لا يشربها أبداً[1].

الروايات:

* قيل لأعرابي: ما لك لا تشرب الخمر؟

قال: لثلاث خلال فيه: لأنه متلف للمال، ومذهب للعقل، ومُسقط للمروءة.

* أوصى قصي بن كلاب بنيه فقال: يا بنيَّ إياكم وشرب الخمر، فإنها إن أصلحت الأبدان أفسدت الأذهان[2].

* قال النبي ﷺ: «من شرب الخمر لم تقبل له صلاة أربعين يوماً».

(لأن أثر الخمر يبقى في جوف العبد وعروقه وأعضائه أربعين يوماً)[3].

---

(١) الكنى والألقاب للشيخ عباس القمي: ج١، ص٢٣٨.
(٢) أمالي الصدوق، منشورات الأعلمي: ص١٣.
(٣) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٢٤.

* عن النبي ﷺ: «إن إبليس يخطب شياطينه ويقول: عليكم باللحم والمسكر والنساء، فإني لا أجد جُماع الشر إلا فيها»[1].

* عن النبي ﷺ: «الخمر جماع الإثم، وأم الخبائث، ومفتاح الشر»[2].

* من وصية النبي ﷺ لعلي عليه السلام قال: «شارب الخمر كعابد الوثن. يا علي شارب الخمر لا يقبل الله عز وجل صلاته أربعين يوماً، فإن مات في الأربعين مات كافراً.

يا علي: جعلت الذنوب كلها في بيت، وجعل مفتاحها شرب الخمر.

يا علي: يأتي على شارب الخمر ساعةٌ لا يعرف فيها ربه عز وجل.

يا علي: كل مسكر حرام، وما أسكر كثيره فالجرعة منه حرام»[3].

* عن النبي ﷺ: «لعن الله الخمر، وعاصرها وغارسها وشاربها وساقيها وبائعها ومشتريها وآكل ثمنها وحاملها والمحمولة إليه»[4].

* عن النبي ﷺ: «لا يجتمع الخمر والإيمان في جوف أو قلب رجل أبداً»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام قال عن اللحم: «إن له ضراوة (أي تعوداً) كضراوة الخمر»[6].

* قال الباقر عليه السلام عن سبب تحريم الخمر: «وأما الخمر، فإنه حرمها لفعلها وفسادها. ثم قال: إن مُدْمن الخمر كعابد وثن، وتورثه الارتعاش، وتهدم مروءته، وتحمله على أن يجسر على المحارم، من سفك الدماء وركوب الزنا، حتى لا يؤمن إذا سكر أن يثب على حرمه وهو لا يعقل، والخمر لا

---

(1) البحار: ج٦٢، ص٢٩٣.
(2) البحار: ج٧٩، ص١٤٩.
(3) مكارم الأخلاق: ص٤٣٣ و٤٣٤.
(4) البحار: ج٧٩، ص١٢٦.
(5) البحار: ج٧٩، ص١٥٢.
(6) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٣٢.

تزيد شاربها إلا كل شر»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «المضطر لا يشرب الخمر، فإنها لا تزيده إلا شراً، ولأنه إن شربها قتلته، فلا يشرب منها قطرة»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «النبيذ حرام، وإنا أهل البيت لا نستشفي بالحرام»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «ما بعث الله نبياً قط إلا وقد علم الله أنه إذا أكمل له دينه كان فيه تحريم الخمر، ولم تزل الخمر حراماً. إن الدين إنما يحوّل من خصلة ثم أخرى، فلو كان ذلك جملة قطّع بالناس دون الدين»[4].

* عن سيف بن عميرة، عن الإمام الصادق عليه السلام، قال: كنا عنده فسأله شيخ فقال: إن بي وجعاً، وأنا أشرب له النبيذ، ووصفه لي الشيخ. فقال عليه السلام: «ما يمنعك من الماء الذي جعل الله منه كل شيء حي؟ قال: لا يوافقني. قال: فما يمنعك من العسل، قال الله: ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِلنَّاسِ﴾؟ قال: لا أجده. قال: فما يمنعك من اللبن الذي نبت منه لحمك واشتد عظمك؟ قال: لا يوافقني.

قال الإمام الصادق عليه السلام: أتريد أن آمرك بشرب الخمر؟ لا والله لا آمرك»[5].

* عن الرضا عليه السلام قال للمأمون: «من دين أهل البيت عليهم السلام: المضطر لا يشرب الخمر لأنها تقتله»[6].

* عن الكاظم عليه السلام: «إن الله عز وجل لم يحرّم الخمر لاسمها ولكن حرّمها لعاقبتها، فما كان عاقبته عاقبة الخمر فهو خمر»[7].

---

(١) أمالي الصدوق: ط٥، ص٥٢٩.
(٢) علل الشرائع للصدوق: ج٢، ص١٦٤.
(٣) طب الأئمة: ص٦٢.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٣٧.
(٥) تفسير العياشي: ج٢، ص٢٦٤.
(٦) المحاسن: ج٢، ص١٢٦.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٧٣.

* عن الإمام علي عليه السلام: «ولا تجلسوا على مائدة يشرب عليها الخمر، فإن العبد لا يدري متى يؤخذ»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من شرب الخمر وهو يعلم أنها حرام، سقاه الله من طينة خَبال [الخبال: صديد أهل النار]، وإن كان مغفوراً له»[2].

* قال الإمام علي عليه السلام: «مدمن الخمر يلقى الله عزّ وجل حين يلقاه كعابد وثن. فقال له حُجر بن عَدي: يا أمير المؤمنين مَن المدمن الخمر؟ قال عليه السلام: الذي إذا وجدها شربها»[3].

الخنزير ولحمه

* قال الإمام الباقر عليه السلام عن سبب تحريم لحم الخنزير: «وأما لحم الخنزير، فإن الله تبارك وتعالى مسخ قوماً في صور شتى، مثل الخنزير والقرد والدب، ثم نهى عن أكل مثله (المثلة) لكيلا ينتفع بها ولا يستخف بعقوبتها...»[4].

الخَوْلنجان

فوائده:

ذكر السيد عبد الله البوشهري الخولنجان وشيئاً من خواصه، وقال: إذا أخذ منه درهم ويسحق وينخل، ويذرّ على مقدار نصف رطل من لبن حليب

(1) تحف العقول: ص٧٨.
(2) المصدر السابق.
(3) تحف العقول: ص٨٦.
(4) أمال الصدوق: ط٥، ص٥٢٩.

بقري، ويشرب على الريق، فإنه غاية في أمر الباه. وهذا مجرب كما نقله بعض الأطباء[1].

ويفيد الخولنجان في التهاب المثانة وتضخم البروستات والاضطرابات النفسية والأرق. وقد ذكرنا وصفة يدخل فيها الخولنجان في مادة (الريح) لأنه يفيد في التهاب الكولون والتخلص من الغازات، فراجع.

الخيـــار

* راجع (القثاء).

الخيري (ودهنه)

تعريفه:

قال ابن البيطار: الخيري نبات معروف، له زهر مختلف: بعضه أبيض، وبعضه فرفري، وبعضه أصفر. والأصفر نافع من أعمال الطب.

قال جالينوس: جملة هذا النبات، قوة تجلو، وهي لطيفة مائية، وأكثر ما توجد هذه القوة في زهرته، وفي اليابس من الزهرة أكثر منها في الرطب الطري.

فائدة دهنه:

قال ابن البيطار في دهن الخيري:

---

(١) التحفة الرضوية في مجربات الإمامية: ص٧٥، عن السحاب اللآلي.

قال التميمي: لطيف محلل، يوافق الجراحات، وخاصة ما عمل من الأصفر منه، وهو شديد التحليل لأورام الرحم، والأورام الكائنة في المفاصل، ولما يعرض من التعقد والتحجر في الأعصاب والتقبض، وفعله في ذلك أكثر من جميع الأدهان المتخذة من سائر الأزهار. وقد يقوي شعر الرأس ويكثفه، ويدخل في المراهم المحللة للجراحات[١].

الروايات:

* عمن ذكره عن الإمام الصادق عليه السلام قال: ذكر دهن البنفسج فزكّاه، ثم قال: وإن الخيري لطيف[٢].

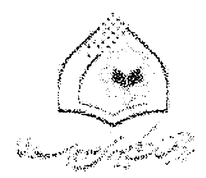
* عن الحسن بن الجهم، قال: رأيت أبا الحسن الكاظم عليه السلام يدّهن بالخيري فقال لي: ادّهن.

فقلت: أين أنت عن البنفسج، وقد روي فيه عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام ما روي؟... قال عليه السلام: «أكره ريحه». قال ابن الجهم: قلت له: وإني قد كنت أكره ريحه وأكره أن أقول ذلك، لما بلغني فيه عن أبي عبد الله عليه السلام. فقال: «لا بأس»

(والمقصود: لا بأس به فإن كراهة الرائحة لا تنافي فضله ونفعه)[٣].

---

(١) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص٢٢٦.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٢٣، عن الكافي.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٢٣، عن الكافي: ج٦، ص٥٢٢.



حرف الدال

الداء والدواء (والشفاء)

* مدخل: قرر القرآن الكريم مبدأ المعالجة بشقّيها: الداخلي (شرب الدواء) والخَارجي (الدهون والغسل)، يظهر ذلك من قوله تعالى لأيوب عليه السلام حين ابتلي بمرض جلدي، فقال له: ﴿ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾[1]. أي ادفع برجلك الأرض، فتنبع لك فيها نبعة أولى، فاغتسل منها، ثم تنبع لك نبعة أخرى، فاشرب منها، تبرأ بإذن الله. هاتان النبعتان فيهما مواد طبية من نوعين مختلفين: الأولى تعالج المرض الجلدي خارجياً كالمرهم، والثانية فيها مضاد حيوي للالتهاب (أنتي بيوتيك) فإذا شربها المريض عالجت المرض من داخل الجسم. والآية جمعت النوعين المتكاملين من العلاج، فبرىء أيوب عليه السلام بقدرة الله.

الدواء الذي لا داء معه

* قيل: اجتمع عند الملك كسرى أربعة من الحكماء: عراقي ورومي وهندي وسوادي. فقال لهم كسرى: كل واحد منكم يصف لي الدواء الذي لا داء معه!

---

(١) سورة ص، الآية: ٤٢.

فقال العراقي: الدواء الذي لا داء معه، أن تشرب كل يوم ثلاث جرع على الريق من الماء الساخن.

وقال الرومي: الدواء الذي لا داء معه، أن تبلع كل يوم قليلاً من حب الرشاد.

وقال الهندي: الدواء الذي لا داء معه، أن تأكل كل يوم ثلاث حبات من الهليلج الأسود.

والسوادي ساكت، وكان أحذقهم. فقال له الملك: لم لا تتكلم؟فقال: يا مولانا، الماء الساخن يذيب شحم الكلى ويرخي المعدة، وحب الرشاد يهيج الصفراء، والهليلج الأسود يهيج السوداء.

قال: فما الذي تقول أنت؟ قال: يا مولانا، الدواء الذي لا داء معه، أن لا تأكل إلا بعد الجوع، وإذا أكلت فارفع يدك قبل الشبع، فانك لا تشكو إلا علة الموت.

* وما أقرب هذا من قول الإمام علي عليه السلام لابنه الحسن: «يا بني، ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال الحسن عليه السلام: بلى. قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وجوّد المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب![1]

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «ما أنزل الله من داء إلا أنزل له دواء، علمه مَن علمه وجهله من جهله»[2].

---

(١) شجرة طوبى للمازندراني: ج٢، ص٣٦٨، عن الخصال للصدوق.

(٢) العقد الفريد: ج٧، ص٢٦٤.

* عن النبي ﷺ : «لا تكرهوا أربعة فإنها لأربعة، لا تكرهوا الزكام فإنه أمان من الجذام، ولا تكرهوا الدماميل فإنها أمان من البرص، ولا تكرهوا الرمد فإنه أمان من العمى، ولا تكرهوا السعال فإنه أمان من الفالج»(١).

* عن النبي ﷺ : «الذي أنزل الداء أنزل الشفاء»(٢).

* عن النبي ﷺ : «من استقل برأيه فلا يتداوى، فرب دواء يورث الداء»(٣).

* عن النبي ﷺ عن أبي الدرداء قال: «إن الله أنزل الداء والدواء، وجعل لكل داء دواء، فتداووا، ولا تتداووا بحرام»(٤).

* عن النبي ﷺ : «الداء ثلاث والدواء ثلاث، فالداء: المُرة والبلغم والدم، فدواء الدم الحجامة، ودواء المرة المشي، ودواء البلغم الحمام»(٥).

* عن النبي ﷺ : «إن الذي خلق الأدواء جعل لها دواء، وإن خير الدواء: الحجامة والفصاد والحبة والسوداء»(٦).

* عن النبي ﷺ : «تداووا، فإن الذي أنزل الداء أنزل الدواء»(٧).

* عن النبي ﷺ : «ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء»(٨).

* عن النبي ﷺ : «ما خلق الله داء إلا وخلق له دواء، إلا السام»(٩).

* عن النبي ﷺ : «تداووا، فما أنزل الله داء إلا أنزل معه الدواء، إلا السام (أي الموت)، فإنه لا دواء له»(١٠).

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٤، عن الخصال للصدوق: ج٢، ص٩٩.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٩٠.
(٣) العقد الفريد: ج٧، ص٢٦٣.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٧٦.
(٥) مكارم الأخلاق: ص٧٦.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٧٣.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٧٠، عن ضوء الشهاب ودعوات الراوندي.
(٨) البحار: ج٥٩، ص٦٨.
(٩) طب النبي (ص): ص١٩.
(١٠) البحار: ج٥٩، ص٦٥، عن كتاب السرائر لابن إدريس.

* عن النبي ﷺ: «تجنب الدواء ما احتمل بدنك الداء، فإذا لم يحتمل الداء فالدواء»[1].

* عن النبي ﷺ: «واجتنب الدواء ما لزمتك الصحة، فإذا أحسست بحركة الداء فأحرقه بما يردعه قبل استعجاله»[2].

* عن النبي ﷺ: «إذا دخلتم بلدة وبيئاً وخفتم وباءها فعليكم ببصلها...»[3].

* عن النبي ﷺ: «في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام»[4].

* عن النبي ﷺ؛ ذكر عنده اللحم والشحم فقال: «ليس منهما بَضعة تقع في المعدَة، إلا أنبتت مكانها شفاء، وأخرجت من مكانها داء»[5].

* عن النبي ﷺ: «من لم يشفه الحمد فلا شفاه الله»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «ربما كان الدواء داء، والداء دواء»[7].

* عن الإمام علي عليه السلام: «شرب الدواء للجسد كالصابون للثوب، ينقّيه ولكن يُخلقه» (أي يبليه)[8].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء»[9].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضُه صحته»[10].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٤١٨.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٦٩.
(٣) رمز الصحة: ص١٤٤، عن الفردوس.
(٤) طب الأئمة (ع): ص٦٨.
(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٧٥.
(٦) البحار: ج٥٩، ص٧٥.
(٧) نهج البلاغة الكتاب: ٣١.
(٨) آخر شرح النهج لابن أبي الحديد الحكمة: ٤٢٢.
(٩) مستدرك النهج: ص١٦٢، ومكارم الأخلاق: ص١٥٩.
(١٠) الخصال للصدوق: ص١٦١.

* عن الإمام علي عليه السلام: «إمش بدائك ما مشى بك»[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «آخر الدواء الكي»[2].
* عن الإمام علي عليه السلام: «سُؤر المؤمن شفاء» (السؤر: هو بقية الماء في الإناء)[3].
* عن الإمام علي عليه السلام: «ليس من داء إلا وهو من داخل الجوف إلا الجراحة والحمى»[4].
* عن الإمام علي عليه السلام في حديثه مع حبّابة الوالبية وقد أرادت إطعام أخيها لحم السمك الجرّي (الأسود) فقال: «يا حبابة، إن الله لم يجعل الشفاء فيما حرم...»[5].
* عن الإمام علي عليه السلام: «العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه، يقلّ البلغم، ويجلو القلب»[6].
* عن الإمام علي عليه السلام: «من بلغ السبعين اشتكى من غير علة»[7].
* عن الإمام علي عليه السلام: «البطيخ شحمة الأرض، لا داء فيه ولا غائلة»[8].
* عن الإمام زين العابدين عليه السلام: «العافية مُلك خفيّ»[9].
* عن بعض أصحابنا قال: دفعتْ إلي امرأة غزلاً، فقالت: ادفعه بمكة ليخاط به كسوة للكعبة، قال: فكرهت أن أدفعه إلى الحجبة وأنا أعرفهم. فلما صرت إلى المدينة دخلت على أبي جعفر الباقر عليه السلام وحكيت له ذلك فقال:

---

(١) النهج حكمة: ٢٦.
(٢) نهج البلاغة خطبة ١٦٦.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٠٨، عن الخصال الأربعمائة.
(٤) الخصال للصدوق: ص١٦١.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٨٦.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٦٦.
(٧) مستدرك النهج: ص١٨٨.
(٨) مكارم الأخلاق: ص١٨٥.
(٩) صحيفة الرضا (ع): ص٨٦.

«اشتر به عسلاً وزعفراناً، وخذ من طين قبر الحسين عليه السلام واعجنه بماء السماء واجعل فيه شيئاً من عسل وزعفران، وفرّقه على الشيعة، ليداووا به مرضاهم»[1].

* عن الصادق عليه السلام قال لبشير النبال: «بأي شيء تداوون مرضاكم؟ قال: بهذه الأدوية المِرار. قال: لا، إذا مرض أحدكم فخذ السكر الأبيض فدقه، ثم صب عليه الماء البارد واسقه إياه، فإن الذي جعل الشفاء في المرار قادر أن يجعله في الحلاوة»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «إن نبياً مرض، فقال: لا أتداوى حتى يكون الذي أمرضني هو الذي يشفيني، فأوحى الله تعالى إليه: لا أشفيك حتى تتداوى، فإن الشفاء مني (والدواء مني)، فجعل يتداوى فأتى الشفاء»[3].

* في حديث الصادق عليه السلام فيمن سأله أن يستخدم النبيذ الصلب للبواسير، فقال: «إن الله عز وجل لم يجعل في شيء مما حرمه، دواء ولا شفاء»[4].

* سئل الصادق عليه السلام عن دواء عجن بخمر؟ فقال: «ما أحب أن أنظر إليه ولا أشمه، فكيف أتداوى به؟!»[5].

* عن الصادق عليه السلام سئل عن الرجل يداويه اليهودي والنصراني، قال: «لا بأس إنما الشفاء بيد الله»[6].

* عن الصادق عليه السلام سئل عن المرأة تصيبها العلل في جسدها، أيصلح أن يعالجها الرجل؟ قال: «إذا اضطرت إلى ذلك فلا بأس»[7].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٥، عن المحاسن للبرقي.
(٢) المحاسن: ص٥٠١.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٣٦٢.
(٤) طب الأئمة: ص٣٢.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٩٠، عن الكافي: ج٦، ص٤١٤.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٧٣.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٧٤.

* عن الصادق عليه السلام : «إظهار الشيء قبل أن يستحكم، مفسدة له»[1].

* عن الصادق عليه السلام شكا إليه محمد بن خالد أمير المدينة وجعاً يجده في جوفه، فقال عليه السلام : «حدثني أبي عن جده عن علي عليه السلام أن رجلاً شكا إلى رسول الله صلى الله عليه وآله وجعاً يجده في جوف، فقال: خذ شربة عسل وألق فيها ثلاث حبات شونيز (الحبة السوداء) أو خمساً أو سبعاً، واشربه تبرأ بإذن الله. ففعل ذلك الرجل فبرىء. فخذ أنت ذلك»[2].

* عن الصادق عليه السلام : «من أصابه ضعف في قلبه أو بدنه، فليأكل لحم الضأن باللبن، فإنه يُخرج من أوصاله كل داء وغائلة، ويقوي جسمه ويشدّ متنه» (أي ظهره)[3].

* عن الصادق عليه السلام : «من ظهرت صحته «أي تفوقت» على سقمه، فعالج نفسه بشيء فمات، فقد أعان على نفسه «أي أعان على هلاك نفسه»»[4].

(وفي رواية) «فأنا إلى الله بريء منه»[5].

* عن الصادق عليه السلام : «أنزل الله الداء وأنزل الشفاء، وما خلق الله داء إلا جعل له دواء، فاشرب وسمّ الله تعالى»[6].

* عن الصادق عليه السلام : «اجتنبِ الدواء ما احتمل بدنك الداء»[7].

* عن الصادق عليه السلام : «لو يعلم الناس ما في التفاح، ما داووا مرضاهم إلا به»[8].

* عن الصادق عليه السلام : «إن التين يذهب بالبخر، ويشد العظم، وينبت الشعر،

---

(١) طب الأئمة (ع) لشبّر: ص٩٧.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٧٢، عن دعائم الإسلام.
(٣) طب الأئمة (ع): ص٦٤.
(٤) طب الأئمة (ع): ص٦١.
(٥) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٦.
(٦) طب الأئمة (ع): ص٦٣.
(٧) الفصول المهمة للحر العاملي.
(٨) البحار: ج٦٢، ص٩٣.

ويذهب بالداء ولا يحتاج إلى دواء»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «كل شيء أخرجت الأرض ففيه داء وشفاء، إلا الأرز فإنه شفاء ولا داء فيه»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «الباقلا (أي الفول) يذهب الداء ولا داء فيه»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «خير تموركم البَرني يذهب بالداء ولا داء فيه...»[4].

* عن الكاظم عليه السلام قال ينصح بالتقليل من تناول الدواء:

«ليس من دواء إلا وهو يهيّج داء، وليس شيء في البدن أنفع من إمساك اليد (أي التقدير في الطعام) إلا عما يحتاج إليه»[5].

* عن الكاظم عليه السلام: «ادفعوا معالجة الأطباء ما اندفع المداواة عنكم، فإنه بمنزلة البناء، قليلة يجرّ إلى كثيره»[6].

* عن الكاظم عليه السلام: «من أخذ سكرتين (المقصود سكر قطع) عند النوم، كان شفاء من كل داء إلا السام»[7].

* عن الرضا عليه السلام: «في العسل شفاء من كل داء...»[8].

* عن الرضا عليه السلام: «إن الثمار إذا أدركت (أي نضجت) ففيها الشفاء لقوله جل وعز: ﴿كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ﴾[9]»[10].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٣، عن الفروع والمحاسن.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٢٦١.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٨٣.
(٤) المحاسن للبرقي: ص٥٣٣.
(٥) روضة الكافي: ص٢٧٣.
(٦) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢٣، عن طب الأئمة.
(٧) رمز الصحة: ص٢١٠.
(٨) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٩) سورة الأنعام، الآية: ١٤١.
(١٠) فقه الرضا (ع): ص٣٤٧.

* عن الرضا عليه السلام: «إن يكن في شيء شفاء، ففي شرطة حجّام أو شربة عسل»[1].
* عن الرضا عليه السلام: «إن الله تعالى جعل البركة في العسل، وفيه شفاء من الأوجاع، وقد بارك عليه سبعون نبياً»[2].
* عن الرضا عليه السلام قال لأحد أصحابه: «فعليك بالسلق، فإنه ينبت على نهر في شاطىء الفردوس، وفيه شفاء من الأدواء، وهو يغلظ العظم وينبت اللحم»[3].
* عن الرضا عليه السلام: «أطعموا مرضاكم السلق (يعني ورقه) فإن فيه شفاء، ولا داء معه ولا غائلة له. . .»[4].
* عن كامل قال: سمعت موسى بن عبد الله بن الحسن يقول: سمعت أشياخنا يقولون: ألبان اللقاح (أي الإبل) شفاء من كل داء وعاهة في الجسد[5].
* عن بعض أهل البيت النبوي عليهم السلام أنه كان إذا أصابته علة، جمع بين ماء زمزم والعسل، واستوهب من مهر أهله شيئاً. وكان يقول: قال الله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا﴾[6] وقال تعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾[7] وقال صلى الله عليه وآله: «ماء زمزم لما شرب له». وقال تعالى: ﴿فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا ۝﴾[8]. فمن جمع بين ما بورك فيه، وبين ما فيه شفاء، وبين الهنيء المريء، يوشك أن يلقى العافية[9].

---

(١) صحيفة الرضا (ع): ص٥٣.
(٢) صحيفة الرضا (ع): ص٩٠.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٩.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٨١.
(٥) طب الأئمة (ع): ص١٠٢.
(٦) سورة ق، الآية: ٩.
(٧) سورة النحل، الآية: ٦٩.
(٨) سورة النساء، الآية: ٤.
(٩) المستطرف للأبشيهي: ج٢، ص٣٤٨.

وقد مرت رواية مشابهة تجدها في (العسل).

الأدوية المركبة

وهي أدوية مركبة من عدة مواد تنفع لكثير من الأمراض باذن الله تعالى، من أشهرها: دواء النبي محمد ﷺ وهو دواء الشافية، والدواء الجامع للإمام الرضا عليه السلام.

الروايات:

* عن المفضل بن عمر، عن الإمام الصادق عليه السلام قال: «هذا الدواء دواء محمد ﷺ، وهو يشبه الدواء الذي أهداه جبرئيل عليه السلام إلى موسى بن عمران عليه السلام، وذلك أن فرعون دعا موسى وقومه إلى مائدة وأراد أن يسم بني إسرائيل، فجعل لهم عيداً يوم الأحد، وجعل السم في الأطعمة، وخرج موسى عليه السلام ببني إسرائيل وهم ستمائة ألف، وقبل أن يأكلوا سقاهم من هذا الدواء لكل شخص مقدار ما يحمله رأس الإبرة. فلما أكلوا لم يضرهم السم ونجوا.

ثم أنزل الله تعالى على رسوله ﷺ هذا الدواء عن طريق جبرئيل».

* قال الصادق عليه السلام: «وهو الدواء الذي لا يؤخذ لشيء من الأشياء إلا نفع صاحبه، وهو لما يشرب له من جميع العلل والأرواح والأوجاع... وهذا تركيبه: تأخذ جزءاً (أربعة أرطال) من ثوم مقشر، ثم تشدخه ولا تنعم دقه، وتضعه في طنجير أو في قدح على قدر ما يحضرك، ثم توقد تحته بنار لينة. ثم تصب عليه من سمن البقر قدر ما يغمره (أربعة أرطال)، وتطبخه بنار لينةٍ حتى يشرب ذلك السمن. ثم تسقيه مرة بعد أخرى حتى يشرب ذلك السمن، ثم تسقيه مرة بعد أخرى حتى لا يقبل الثوم شيئاً. ثم تصب عليه اللبن

الحليب، فتوقد تحته بنار لينة، وتفعل ذلك مثل ما فعلت بالسمن، وليكن اللبن أيضاً لبن بقرة حديثة الولادة، حتى لا يقبل شيئاً ولا يشرب.

ثم تعمد إلى عسل الشهد فتعصره من شهده، وتغليه على النار على حدة، ولا يكون فيه من الشهد شيء، ثم تصبه على الثوم، وتوقد تحته بنار لينة، كما صنعت بالسمن واللبن.

ثم تعمد إلى عشرة دراهم من الشونيز (حبة البركة) وتدقه دقاً ناعماً، وتنظف الشونيز ولا تنخله، وتأخذ وزن خمسة دراهم فلفل ومرزنجوش وتدقه، ثم ترمي فيه، وتصيّره مثل خبيصة على النار.

ثم تجعله في إناء لا يصيبه الغبار ولا شيء ولا ريح، ويجعل في الإناء شيء من سمن البقر ويدهن به الإناء، ثم يدفن في شعير أو رماد أربعين يوماً، وكلما عتق كان أجود

ويأخذ صاحب العلة في الساعة التي يصيبه فيها الأذى الشديد مقدار حمصة»[1].

* الدواء الجامع للإمام الرضا عليه السلام قال: «خذ سنبل وزعفران وقاقلة وعاقر قرحا وخربق أبيض وبنج وفلفل أبيض، أجزاء سواء بالسوية، وأبرفيون جزءين، يدق ذلك كله دقاً ناعماً وينخل بحريرة، ويعجن بضعفي وزنه عسلاً منزوع الرغوة، ويسقى منه المريض، فإنه يبرأ من ساعته بإذن الله تعالى»[2].

* عن عبد الله والحسين ابني بسطام في (طب الأئمة) عليهم السلام قالا: «أملى علينا أحمد بن رياح المتطبب هذه الأدوية، وذكر أنه عرضها على الإمام فرضيها، وقال: إنها تنفع بإذن الله تعالى. . .

وذكر أنه لبعض الأنبياء عليهم السلام. وهو:

يؤخذ من خيار شنبر رطل منقى، وينقع في رطل من ماء يوماً وليلة، ثم

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٥٢.

(٢) بحار الأنوار: ج٦٢، ص٢٤٥، و٢٤٧ جمع روايتين.

يصفى فيؤخذ صفوه ويطرح ثفله. ويجعل مع صفوه رطل من عسل، ورطل من أفشرج السفرجل «وهو مدقوق السفرجل مع عصيره بدون طبخ»، وأربعين مثقالاً من دهن الورد، ثم تطبخه بنار لينة حتى يثخن، ثم ينزل عن النار ويتركه حتى يبرد. فإذا برد جعلت فيه الفلفل ودار فلفل وقرفة القرافل وقرنفل وقاقلة وزنجبيل ودار صيني وجوز بوّا، من كل واحد ثلاثة مثاقيل مدقوق منخول. فإذا جعلت فيه هذه الأخلاط عجنت بعضه ببعض، وجعلته في جرة خضراء أو في قارورة. والشربة مثقالان على الريق نافع بإذن الله عز وجل»[1].

* دواء الطريفل: للطريفل عند الأطباء نسخ كثيرة، وعمدة أجزاء جميعها ما ورد في الخبر. وأقربها منه الطريفل الصغير، وهو مركب من الهليلج الكابلي والأسود والأصفر، والأملج والبليلج، أجزاء سواء، وتلت بدهن الجوز، ويعجن بالعسل ثلاثة أضعاف جميع الأجزاء. ويستعمل بعد شهرين إلى ثلاث سنين، وهو من أنفع الأدوية عندهم.

وقد روي عن الإمام الصادق عليه السلام: «أن موسى بن عمران عليه السلام شكا إلى ربه تعالى البلة والرطوبة، فأمره الله أن يأخذ الهليلج والبليلج والأملج، فيعجنه بالعسل ويأخذه.

ثم قال عليه السلام: هو الذي يسمونه عندكم الطريفل».

وعن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وآله: «الهليلج الأسود وبليلج وأملج، يغلى بسمن البقر ويعجن بالعسل - يعني الطريفل»[2].

ملاحظة:

الدرهم = ٣,٤ غ، والمثقال = ٤,٨ غ، والأوقية = ٣٤ غ، والرطل = ٤٠٨ غ (راجع صفحة ١٨).

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٤١.

(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٤٠، عن روضة الكافي ص١٩٣.

الدرّاج

تعريفه:

هو طير مبارك، كثير التتاج، محدب الظهر، مبشر بالربيع. ويؤكل لحمه وتحسى مرقته، فإنها تزيد في الباه، وتقوي الشهوة. والمداومة على أكل لحمه، يزيد في الدماغ والفهم والمني[1].

الروايات:

قال النبي ﷺ: «من سره أن يقتل (وفي رواية: يقرّ) غيظه، فليأكل الدراج» (أي أن أكله يذهب الغيظ)[2].

عن النبي ﷺ: «من اشتكى فؤاده وكثر غمه، فليأكل الدراج»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «إذا وجد أحدكم غماً أو كرباً، لا يدري ما سببه، فليأكل لحم الدراج، فإنه يسكن إن شاء الله»[4].

الدم

* عن الباقر عليه السلام، عن سبب تحريم أكل الدم قال: «وأما الدم، فإنه يورث آكله الماء الأصفر، ويورث الكَلَب، وقساوة القلب، وقلة الرأفة والرحمة،

---

(١) عجائب المخلوقات للقزويني.
(٢) طب الأئمة (ع): ص١٠٧، شبيه ذلك.
(٣) طب الأئمة (ع): ص١٠٧.
(٤) مكارم الأخلاق.

ثم لا يؤمن على حميمه، ولا يؤمن على من صحبه»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «إن للدم وهيجانه ثلاث علامات: البثرة في الجسد، والحكة، ودبيب الدواب» (أي الشعور بالتنمل)[2].

* عن الصادق عليه السلام عن سويق العدس قال: «... وكان إذا هاج الدم بأحد من حشمه قال: اشرب من سويق العدس، فإنه يسكّن هيجان الدم ويطفىء الحرارة»[3].

* عن الكاظم عليه السلام: «علامات الدم أربع: الحكة والبثرة والنعاس والدوران»[4].

* عن الرضا عليه السلام عن السلق قال: «يشد العقل ويصفي الدم»[5].

الدماغ

* عن الصادق عليه السلام: «الدبا (وهو القرع) يزيد في العقل والدماغ، وهو جيد لوجع القولنج»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «أكل الباقلا يمخخ الساقين، ويزيد في الدماغ، ويولد الدم الطري»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «دهن البنفسج يرزن الدماغ»[8].

---

(١) أمالي الصدوق: ط٥، ص٥٢٩.
(٢) طب الأئمة (ع): ص٥٥.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩٣.
(٤) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٥٠.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٩.
(٦) كشف الأخطار لشمس الدين بن محمد الحسيني ـ مخطوط.
(٧) الطبري ـ مكارم الأخلاق: ص١٨٣.
(٨) الكافي: ج٦، ص٥٢٢.

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالقرع فإنه يزيد في الدماغ» (أي في نشاطه)[1].

الدهن والادّهان

* راجع (البنفسج)

قال النبي صلى الله عليه وآله: «عن ابن عباس قال: ليس شيء خيراً للجسد من الرازقي. قلت: وما الرازقي؟ قال: الزنبق»[2].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «عليك بالزيت، فكلْه وادّهن به، فإن من أكله وادهن به لم يقربه الشيطان أربعين يوماً»[3].

* عن الرضا عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله قال: «ادّهنوا غِبّاً (أي ادهنوا يوماً واتركوه أياماً) واكتحلوا وتراً (أي كل يومين مرة)، وامشطوا رَسَلاً رَجَلاً، واستاكوا عرضاً (أي دائماً)[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «ادهنوا بالزيت وائتدموا به، فإنه دهنة الأخيار وإدام المصطفين. . .»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «ما كان دهن الأولين إلا زيت»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «الرازقي أفضل ما دهنتم به الجسد»[7].

---

(١) صحيفة الرضا (ع): ص٧٦.
(٢) طب الأئمة (ع): ص٧٦.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧١ شبيهه.
(٤) فقه الرضا (ع): ص٤٠٧.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧١.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٢.
(٧) طب الأئمة: ص٧٦.

* عن الإمام علي عليه السلام: «الدهن يلين البشرة، ويزيد في الدماغ والعقل، ويسهل الطهور (وفي الخصال: ويسهل مجاري الماء)، ويذهب بالشعث، ويصفي اللون»[1].

الدواء

* راجع (الداء)

الديدان

قال النبي صلى الله عليه وآله: «كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الديدان في البطن، قال الصدوق: يعني بذلك كلّ التمور إلا البرني، فإن أكله على الريق يورث الفالج»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه قتلن الدود في بطنه»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «خل الخمر يشدّ اللثة ويقتل دواب البطن ويشد العقل»[4].

* عن سفيان بن السمط قال الصادق عليه السلام: «عليك بخل الخمر فاغتمس (أو ارتمس) فيه، فإنه لا يبقي في جوفك دابة إلا قتلها»[5].

* وجد في بعض كتب أصحابنا: أن الحمص إذا نقع في الخل ليلاً وأكل على

---

(١) تحف العقول: ص٧٢.
(٢) البحار: ج٦٢، ص١٦٥، عن العيون: ج٢، ص٤٠.
(٣) الكافي للكليني ـ وطب الأئمة: ص٦٥.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٩.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٩.

الريق صباحاً، ولا يؤكل في ذلك اليوم شيء، جيد لذلك[1].

الديك

قال النبي ﷺ: «لا تسبّوا الديك، فإنه يدل على مواقيت الصلاة»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «صياح الديك صلاته، وضربه بجناحيه ركوعه وسجوده»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الديك الأبيض صديقي وصديق كل مؤمن»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «في الديك الأبيض خمس خصال من خصال الأنبياء: معرفة بأوقات الصلاة، والغيرة والسخاء والشجاعة وكثرة الطروقة» (أي كثرة الجماع)[5].

(قوة) الذاكرة

* انظر (الحفظ)

---

(١) التحفة الرضوية من مجربات الإمامية: ص٦٥.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٣٠.
(٣) رمز الصحة للدهشرخي: ص١٩٠.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٣٠ شبيهه.
(٥) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٩٨.



حرف الذال

الذباب

* عن الصادق عليه السلام: «لولا الذباب الذي يقع في أطعمة الناس من حيث لا يعلمون، لأسرع فيهم الجذام»[1].

* قال أحمد بن عمر بن المقدام الرازي: وقع الذباب على المنصور فذبّه عنه، فعاد فذبّه حتى أضجره. فدخل عليه الإمام جعفر الصادق عليه السلام، فقال له المنصور: يا أبا عبد الله، لِم خلق الله تعالى الذباب؟!.. فقال عليه السلام: «ليذل به الجبابرة»[2].

(العضو) الذكر

* عن الصادق عليه السلام: «والسعتر والملح (معاً) يطردان الرياح من الفؤاد... ويصلبان الذكر»[3].

* عن الكاظم عليه السلام: «أكل الجزر يسخن الكليتين ويقيم الذكر...»[4].

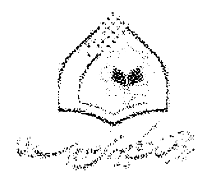
---

(١) طب الأئمة: ص١٠٦، ومكارم الأخلاق: ص١٥٢.

(٢) كشف الغمة في معرفة الأئمة لعلي بن عيسى بن أبي الفتح الإربلي، دار الأضواء بيروت: ج٢، ص٣٧٠.

(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩١.

(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٤، عن الفروع والمحاسن.



حرف الراء

الرأس

* عن الكاظم عليه السلام: «خمس من السنن في الرأس وخمس في الجسد. فأما التي في الرأس فالسواك وأخذ الشارب وفرق الشعر والمضمضة والاستنشاق، وأما التي في الجسد فالختان وحلق العانة ونتف الإبطين وتقليم الأظافر والاستنجاء»(١).

الراحة

* عن الإمام علي عليه السلام: «الزوجة الموافقة إحدى الراحتين»(٢).
* عن الإمام علي عليه السلام: «من اقتصر على بُلغة الكفاف، فقد انتظم الراحة، وتبوأ خفض الدعة»(٣).
* عن الصادق عليه السلام: «النوم راحة الجسد، والنطق راحة الروح، والسكوت راحة العقل»(٤).

---

(١) الخصال: ج١، ص٢٧١.
(٢) غرر الحكم.
(٣) النهج حكمة: ٣٧١.
(٤) مجالس الصدوق.

الرازيانج

* انظر: (الشمّر)

الربو

* عن المفضّل بن عمر قال: سألت الإمام الصادق عليه السلام قلت: يابن رسول الله إنه يصيبني ربو شديد إذا مشيت حتى لربما جلست في مسافة ما بين داري ودارك في موضعين.

قال: «يا مفضل اشرب له أبوال اللقاح (أي الإبل). قال: فشربت ذلك فمسح الله دائي»[1].

(أقول): يؤكد ذلك المعنى قولُ الإمام الكاظم عليه السلام عن الإبل: «أبوال الإبل خير من ألبانها، ويجعل الله الشفاء في ألبانها»[2].

الرِّجلة

* راجع (بقلة فاطمة)

---

(١) طب الأئمة (ع): ص١٥٣.

(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨٧.

الرضاعة

* انظر (اللبن)

قال النبي صلى الله عليه وآله: «توقوا أولادكم لبن البغيّ والمجنونة، فإن اللبن يعدي»[1].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «لا تسترضعوا الحمقاء ولا العمشاء، فإن اللبن يعدي»[2].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «ليس للصبي لبن خير من لبن أمه»[3].

من وصية النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام قال: «لا رضاع بعد فطام، ولا يُتم بعد احتلام»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «ما من لبن يرضع به الصبي أعظم بركة عليه من لبن أمه»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «انظروا من يرضع أولادكم، فإن الولد يشب عليه»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا تسترضعوا الحمقاء، فإن اللبن يغلب الطباع»[7].

---

(١) البحار: ج١٠٣، ص٣٢٣.
(٢) البحار: ج١٠٣، ص٣٢٣.
(٣) البحار: ج١٠٣، ص٣٢٣.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٤٣٧.
(٥) مستدرك النهج: ص١٧١.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٥، ص١٨٨، ومستدرك النهج: ص١٧٠.
(٧) البحار: ج١٠٣، ص٣٢٤.

* عن الإمام علي عليه السلام: «تخيّروا للرضاع كما تتخيرون للنكاح، فإن الرضا عليه السلام يغير الطباع»[1].

* عن الباقر عليه السلام: «استرضع لولدك بلبن الحسان، وإياك والقباح فإن اللبن يعدي»[2].

* عن الباقر عليه السلام: «لبن اليهودية والنصرانية والمجوسية، أحب إلي من ولد الزنا»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «لا تُسترضع الصبيَّ المجوسية، وتُسترضع اليهودية والنصرانية، ولا يشربن الخمر يُمنعن من ذلك»[4].

الرطب

* راجع (التمر).

الرعاف

* عن ابن بكير، قال: رعفت، فسئل الإمام الصادق عليه السلام في ذلك، فقال: «اسقوه سويق التفاح»، فانقطع الرعاف[5].

الرمان

فوائده:

يفيد الرمان في حبه وقشره وجذره.

---

(1) البحار: ج١٠٣، ص٣٢٣.
(2) وسائل الشيعة: ج١٥، ص١٨٩.
(3) وسائل الشيعة: ج١٥، ص١٨٥.
(4) وسائل الشيعة: ج١٥، ص١٨٥.
(5) مكارم الأخلاق: ص١٩٣.

ومن أهم فوائد عصير الرمان أنه مادة هاضمة وخاصة للدهون. وأما قشرة الجذر فتستعمل طاردة للديدان، وخاصة الدودة الوحيدة. أما قشرة الثمار فتستعمل بصورة مغلي في حالات الديزنتري والاسهالات واضطرابات الأمعاء[1].

أما الغشاء الرقيق الذي بين حبات الرمان، فهو يدبغ المعدة ويقويها، وهو المقصود في الروايات بقوله: «كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ المعدة».

ملاحظة: الرمان الملّيسي يكون لون حبته أخضر وبذرة الحبة صغيرة، وهو أفخر أنواع الرمان، بينما الرمان الأحمر الغامق فتكون بذرته أكبر (إذاعة القدس).

الروايات:

* عن عبد الله بن العباس كان يقول: إن رسول الله ﷺ كان إذا أكل الرمانة لم يشركه أحد فيها، ويقول: «في كل رمانة حبة من حبات الجنة»[2].
* عن الإمام علي عليه السلام: «كلوا الرمان (المز) بشحمه فإنه دباغ للمعدة، وحياة للقلب، ويذهب بوسواس الشيطان»[3].
* عن الإمام علي عليه السلام: «أطعموا صبيانكم الرمان، فإنه أسرع لألسنتهم»[4].
* عن الإمام علي عليه السلام: «كلوا الرمان بشحمه ولحمه، فهو دباغ المعدة».
* روي أن يهودياً قال لعلي عليه السلام: إن محمداً قال: «إن في كل رمانة حبة من الجنة، وأنا كسرت واحدة وأكلتها كلها». فقال عليه السلام: «صدق رسول

---

(١) النباتات الطبية واستعمالاتها للدكتور محمد العودات: ج١، ص١٤٤.
(٢) رمز الصحة: ص١٩٣.
(٣) تحف العقول: ص٨٨.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧١.

الله عليه السلام، وضرب اليهوديَ على لحيته فوقعت حبة رمان، فتناولها الإمام عليه السلام وأكلها، وقال: لم يأكلها الكافر والحمد لله»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «كان أمير المؤمنين عليه السلام إذا أكل الرمان بسط تحته منديلاً فسئل عن ذلك؟ فقال: لأن فيه حبات من الجنة. فقيل له: إن اليهودي والنصراني ومن سواهم يأكلونها! قال: إذا كان ذلك بعث الله إليه ملكاً فانتزعها منه لئلا يأكلها»[2].

* عن الإمام الصادق عن آبائه عليهم السلام عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «كلِ الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة وفي كل حبة منها إذا استقرت في المعدة حياة للقلب وإنارة للنفس وتقرض وساوس الشيطان أربعين صباحاً، والرمان من فواكه الجنة، قال تعالى: ﴿فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾[3]»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام عن الرمان وشحمه قال: «فإنه يذهب بالحفر وبالبخر ويطيب النفس» (الحفر: مرض بالأسنان يسبب تساقطها)[5].

* عن زين العابدين عليه السلام: «شيئان (صالحان) ما دخلا جوفاً قط إلا أفسداه، وشيئان (فاسدان) ما دخلا جوفاً قط إلا أصلحاه.

فأما اللذان يصلحان جوف ابن آدم، فالرمان والماء الفاتر. وأما اللذان يفسدانه فالجبن والقديد «القديد» (هو اللحم المقدد)[6].

* عن الباقر عليه السلام: «الفاكهة عشرون ومائة لون، سيدها الرمان»[7].

وفي ذلك قال الشاعر ابن الأعسم في منظومته:

---

(١) الخرايج والجرايح لقطب الدين الراوندي.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٢٦.
(٣) سورة الرحمن، الآية: ٦٨.
(٤) طب الأئمة (ع): ص١٣٤.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٣، عن المحاسن للبرقي.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٢٨٠، ووسائل الشيعة: ج١٧، ص٣٨ شبيهه.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٩، عن الفروع والمحاسن.

وسيد الفواكه الرمانُ يأكله الجائع والشبعانُ
منوّر قلوب أهل الدين ومذهب وسوسة اللعينِ

* عن الصادق عليه السلام: «لو كنتُ بالعراق لأكلت كل يوم رمانة سورانية، واغتمست في الفرات غمسة»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «أطعموا صبيانكم الرمان، فإنه أسرع لشبابهم» (أي أسرع لنموهم ووصولهم إلى حد الشباب)[2].

* عن الصادق عليه السلام: «ذكر الرمان، فقال: المزّ أصلح في البطن»[3].

* عن الحارث بن المغيرة، قال: شكوت إلى الصادق عليه السلام ثقلاً أجده في فؤادي وكثرة التخمة من طعامي، فقال: «تناول من هذا الرمان الحلو وكله بشحمه، فإنه يدبغ المعدة دبغاً، ويشفي من التخمة، ويهضم الطعام ويسبّح في الجوف»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «من أكل رمانة على الريق، أنارت قلبه، وطردت شيطان الوسوسة أربعين صباحاً»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «أربعة يعدّلن الطباع: الرمان السوراني (سورى موضع بالعراق ينسب إليه) والبسر المطبوخ، والبنفسج والهندباء»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «من أكل رماناً عند منامه، فهو آمن في نفسه إلى أن يصبح».

* عن الصادق عليه السلام: «خمسة من فاكهة الجنة في الدنيا: الرمان الأمليسي»

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٩، عن الفروع والمحاسن.
(٢) وسائل الشيعة للحر العاملي ـ طب الإمام الصادق لمحمد الخليلي: ص٧٢.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٢.
(٤) طب الأئمة (ع): ١٣٤.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٣٠.
(٦) الخصال: ج١، ص٢٤٩.

(أي الذي لا بذر له. . .)[1].

* عن الكاظم عليه السلام: «دخان شجر الرمان، ينفي الهوام»[2].

* عن الكاظم عليه السلام قال: «مما أوصى به آدم إلى هبة الله: عليك بالرمان فإنك إن أكلته وأنت جائع أجزاك، وإن أكلته وأنت شبعان أمراك»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «كلوا الرمان، فليست فيه حبة تقع في المعدة، إلا أنارت القلب، وأخرست الشيطان أربعين يوماً»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «حطب الرمان ينفي الهوام»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «أكل الرمان الحلو يزيد في ماء الرجل ويحسن الولد»[6].

* عن عبد الله بن الحسن عليه السلام قال: «كلوا الرمان تنقي أفواهكم»[7].

الرمد

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «لا تكرهوا أربعة: الرمد فإنه يقطع عروق العمى، والزكام فإنه يقطع عروق الجذام، والسعال فإنه يقطع عروق الفالج، والدماميل فإنها تقطع عروق البرص»[8].

* عن الإمام علي عليه السلام قال: «اشتكت عين سلمان وأبي ذر (رض)، فأتاهما النبي صلى الله عليه وآله عائداً لهما، فلما نظر إليهما قال لكل واحد منهما: لا تنم على

---

(١) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٨٩.
(٢) الكافي للكليني.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٩، عن الفروع والمحاسن.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٥٣.
(٥) سفينة البحار: ج١، ص٥٣٦.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢١ و١٢٢.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢١.
(٨) البحار: ج٥٩، ص٣٠١.

الجانب الأيسر ما دمت شاكياً من عينيك، ولا تقرب التمر حتى يعافيك الله عز وجل»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «إن في الشونيز (حبة السوداء) شفاء من كل داء، فأنا آخذه للحمى والصداع والرمد ولوجع البطن ولكل ما يعرض لي من الأوجاع، فيشفيني الله عز وجل به»[2].

الروح

* عن الإمام علي عليه السلام: «... فإن روح المؤمن ترتفع إلى الله عز وجل [يقصد أثناء النوم] فيقبلها ويبارك عليها؛ فإن كان أجلها قد حضر جعلها في كنوز رحمته (وفي تحف العقول: جعلها في صورة حسنة)، وإن لم يكن أجلها قد حضر بعث بها مع أمنائه من ملائكته فيردّونها في جسدها»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إن الله تعالى خلق الروح، وجعل لها سلطاناً، فسلطانها النفس. فإذا نام العبد خرج الروح وبقي سلطانه»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «النطق راحة الروح، والسكوت راحة العقل»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «بني الجسد على أربعة أشياء: على الروح والعقل، والدم والنفس. فإذا خرج الروح تبعه العقل، وإذا رأى الروح شيئاً حفظه عليه العقل، وبقي الدم والنفس»[6].

* قال الصادق عليه السلام عن السابقين: «هم رسل الله عليهم السلام، وخاصة الله من خلقه؛ جعل فيهم خمسة أرواح: أيدهم بروح القدس، فبه عرفوا الأشياء.

---

(1) طب الأئمة (ع): ص٨٥.
(2) مكارم الأخلاق: ص٢١٢.
(3) الخصال: ج٢، ص٦١٣.
(4) مناقب ابن شهراشوب ـ قصة أسئلة النصرانيين.
(5) مجالس الصدوق.
(6) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٢٦.

وأيدهم بروح الإيمان، فبه خافوا الله عزّ وجلّ. وأيدهم بروح القوة، فبه قدروا على طاعة الله. وأيدهم بروح الشهوة، فبه اشتهوا طاعة الله وكرهوا معصيته. وجعل فيهم روح المدرج، الذي به يذهب الناس ويجيئون»[1].

الريح والرياح

*** راجع (الخَولنجان)**

مدخل:

من المواد المسببة للرياح والنفخة الحبوب بأنواعها،مثل الحمص، والفول ولا سيما إذا طبخ بقشره، واللوبيا والماش، والعدس والشعير، إذا لم ينعم طبخهما.

ومن المواد المحللة للرياح: الكمون والسذاب، والانيسون والكاشم.

وصفة شراب لمكافحة غازات البطن:

تأخذ النباتات الستة التالية:

ـ بذر الكمون (ملعقتا شاي)

ـ حب يانسون (نصف ملعقة شاي)

ـ مريمية (ملعقة كبيرة)

ـ جذر خَولنجان

ـ شمّر (نصف ملعقة شاي)

(١) الكافي للكليني: ج١، ص٢٧٢.

ـ نعنع (حسب الرغبة)

يغلى الماء في إبريق شاي كبير (سعة ليتر ونصف) وتضاف إليه المقادير السابقة، ثم يترك مدة ربع ساعة بعد لفه بقماشة لتنحل المواد، ثم يُشرب وهو ساخن مع السكر كالشاي.

لأخذ الفائدة من هذا الدواء لا بدّ من المداومة على شربه نحو شهر ثلاث مرات كل يوم، كل مرة كأساً كبيرة بعد الطعام، فإنه ينفي الرياح والغازات وآلام البطن والتهاب الكولون بإذن الله.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «العسل شفاء لطرد الريح والحمى»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «اللوبيا تطرد الريح المتبطنة»[2].
* شكا ذريح المحاربي قراقر في بطنه إلى الإمام الصادق عليه السلام، فقال: «أتوجعك؟ قال: نعم. قال: ما يمنعك من الحبة السوداء والعسل لها»[3].
* عن الصادق عليه السلام سئل عن الكراث فقال: «كُلْه، فإن فيه أربع خصال: يطيّب النكهة، ويطرد الرياح، ويقطع البواسير، وهو أمان من الجذام لمن أدمن عليه»[4].
* عن إسحاق بن عمار، قال: قلت للصادق عليه السلام: «يقولون الزيت يهيج الرياح، فقال: إن الزيتون يطرد الرياح»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «كلِ الفجل، فإن فيه ثلاث خصال: ورقه يطرد الرياح،

---

(١) رمز الصحة: ص٢٢٩.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠١.
(٣) طب الأئمة (ع): ص١٠٠.
(٤) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٥٠.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٢.

ولُبّه يسهل البول والهضم، وأصوله تقطع البلغم»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «النانخواه (الكمون الملكي) والجوز، يحرقان البواسير، ويطردان الريح، ويحسّنان اللون، ويخشّنان المعدة، ويسخّنان الكلى. والسعتر والملح يطردان الرياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم، ويطيبان النكهة، ويلينان المعدة، ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم، ويصلّبان الذكر»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «إن عامة هذه الأرواح (جمع ريح) من المرة الغالبة، أو الدم المحترق، أو البلغم الغالب، فليشغل الرجل بمرعاة نفسه قبل أن يغلب عليه شيء من هذه الطبائع فيهلكه»[3].

* كتب جابر بن حسان الصوفي إلى أبي عبد الله الصادق عليه السلام فقال: «يابن رسول الله، منعتني ريح شابكة شبكت بين قرني إلى قدمي فادعُ الله لي، فدعا له وكتب إليه: عليك بسعوط العنبر والزنبق، تعافى إن شاء الله»[4].

* عن الكاظم عليه السلام: «للريح الشابكة، والحام والإبردة في المفاصل، تأخذ كف حلبة وكف تين يابس، تغمرها بالماء وتطبخهما في قدر نظيفة، ثم تصفي ثم تبرد، ثم تشربه يوماً وتغبّ يوماً حتى تشرب منه تمام أيامك قدر قدح رويّ»[5].

* الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام: «ومن أراد أن لا يصيبه الريح في بدنه، فليأكل الثوم كل سبعة أيام مرة»[6].

---

(١) فروع الكافي: ج٦، ص٣٧١، والخصال: ج١، ص١٤٤.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٣) طب الإمام الصادق: ص٨٠، عن البحار: ج١٤، ص٥٤٦.
(٤) طب الصادق (ع): ص٥٥.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٧٥، عن روضة الكافي: ج٨، ص١٩١.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٣٢٥.

الريحان والرياحين

* عن الحسن عليه السلام أنه قال: «حيّاني النبي صلى الله عليه وآله بكلتا يديه بالورد، وقال: هذا سيد ريحان أهل الدنيا والآخرة»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «إذا أتى أحدكم بريحان، فليشمه وليضعه على عينيه، فإنه من الجنة»[2].

* عن مالك الجهني قال: ناولت أبا عبد الله شيئاً من الرياحين، فأخذه فشمه ووضعه على عينيه ثم قال: «من تناول ريحانة فشمها ووضعها على عينيه، ثم قال: اللهم صل على محمد وآل محمد، لم تقع على الأرض حتى يُغفر له»[3].

* روي: كلِ الفاكهة في إقبال دولتها، وأفضلها الرمان والأترج، ومن الرياحين الورد والبنفسج، ومن البقول الهندباء والخس[4].

* قال جالينوس: من كان له رغيفان، فليجعل أحدهما ثمن النرجس، فإن الخبز غذاء البدن، والنرجس غذاء الروح[5].

---

(1) مكارم الأخلاق: ص٤٥.

(2) مكارم الأخلاق: ص٤١.

(3) مكارم الأخلاق: ص٤٢، عن روضة الكافي.

(4) مستدرك الوسائل: ج٣، ص١١٩.

(5) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان للدميري: ج٢، ص١٩٧.

الريحان الجبلي: (الباذَروج) = الحوك

تعريفه:

نبتة جبلية من البقول، يدعى في اللغة النبطية (بَاذروج) وفي العبرية (الحوك). ومنها نوع يكون ورقه صغيراً وكثيراً يدعى الريحان الفارسي أو (الحبق)، وأصله في الفارسية (بادرنك)، وهو يزرع في البيوت.

فوائده:

الريحان طارد للغازات ومدر للبول وعلاج للروماتيزم، وهو يقوي القلب جداً، ويجفف الرئة والصدر، ويدرّ اللبن. ويأكله الفُرس كما نأكل النعنع والترخون، ويدخل في صناعة العطور.

قصة عن الريحان:

في (عجائب المخلوقات) للقزويني: إن الريحان الفارسي لم يكن قبل كسرى أنوشيروان، وإنما وجد في زمانه.

وسببه أنه كان ذات يوم جالساً للمظالم، إذ أقبلت حية عظيمة تنساب تحت سرير ملكه، فهمّوا بقتلها، فقال كسرى: كفّوا عنها فإني أظنها مظلومة. فمرت تنساب، فأتبعها كسرى بعض أساورته، فلم تزل حتى نزلت على فوهة بئر، فنزلت فيها، ثم أقبلت تتطلع. فنظر الرجل فإذا في قعر البئر حية مقتولة وعلى متنها عقرب أسود، فأدلى رمحه إلى العقرب ونخسها به

فقتلها. وأتى الملك فأخبره بحال الحية. فلما كان في العام القابل أتت تلك الحية في اليوم الذي كان كسرى جالساً فيه للمظالم، وجعلت تنساب حتى وقفت بين يديه، فأخرجت من فيها بزراً أسود. فأمر الملك أن يزرع، فنبت منه الريحان... وكان الملك كثير الزكام وأوجاع الدماغ، فاستعمل منه فنفعه جداً[1].

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «الحوك بقلة طيبة كأني أراها نابتة في الجنة، والجرجير بقلة خبيثة كأني أراها نابتة في النار»[2].
* عن الإمام علي عليه السلام قال: ذكر لرسول الله ﷺ الحوك وهو الباذَروج، فقال: «بقلتي وبقلة الأنبياء قبلي، وإني لأحبها وآكلها، وإني أنظر إلى شجرتها نابتةً في الجنة»[3].
* عن الشعيري قال: كان أحب البقول إلى رسول الله ﷺ الباذروج[4].
* عن الإمام الصادق عليه السلام قال: «كان أمير المؤمنين صلوات الله عليه، يعجبه الباذروج»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «الحوك بقلة الأنبياء عليهم السلام. أما إن فيه ثمان خصال: يمرىء الطعام، ويفتح السدد، ويطيب الجشاء، ويطيب النكهة، ويشَهّي الطعام، ويسهل الدم، وهو أمان من الجذام، وإذا استقر في جوف الإنسان قمع الداء كله»[6].

---

(١) الكنى والألقاب للشيخ عباس القمي: ج١، ص٧٩.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٧٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٧٩.
(٤) رمز الصحة: ص١٣٩.
(٥) الكافي للكليني.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٧.

ثم قال: «إنه يزين به أهل الجنة موائدهم»[1].

* سئل الصادق عليه السلام عن البقل، فقال: «الهندباء والباذروج لنا، والجرجير لبني أمية»[2].

* قال الكاظم عليه السلام عن الباذَروج: «إني أحب أن أستفتح به الطعام، فإنه يفتح السدد، ويشهي الطعام ويذهب بالسل. وما أُبالي إذا أنا افتتحت به، ما أكلت بعده من الطعام، فإني لا أخاف داء ولا غائلة... ثم قال: اختم به طعامك فإنه يمرىء ما قبل ويشهي ما بعد، ويذهب بالثقل، ويطيب الجشاء والنكهة» (الجشاء: أي التجشّؤ)[3].

---

(1) مكارم الأخلاق: ص١٧٩.

(2) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٦، وطب الأئمة: ص١٣٩ شبيهه.

(3) مكارم الأخلاق: ص١٧٩.

حرف الزاي

الزبدة

فوائدها:

الزبد حار ورطب، فيه منافع كثيرة، منها: الانضاج والتحليل. ويبرىء الأورام التي تكون إلى جانب الأذنين والحالبين، وأورام الفم، وسائر الأورام التي تعرض في أبدان النساء والصبيان، إذا استعمل وحده. وإذا لعق منه نفع من نفث الدم الذي يكون من الرئة، ونضج الأورام العارضة فيها.

وهو ملين للطبيعة والعصب والأورام الصلبة العارضة، من المرة السوداء والبلغم، نافع من اليبس العارض في البدن. وإذا طلي على منابت أسنان الأطفال، كان معيناً على نباتها وطلوعها.

وهو نافع من السعال العارض من البرد واليبس، ويذهب القوبى «داء يتقشر منه الجلد، وهو الحزازة» والخشونة التي في البدن، ويلين الطبيعة. ويسقط شهوة الطعام، ويذهب بثقل الحلو كالعسل والتمر. ولذلك كان النبي ﷺ يجمع بينه وبين التمر، لحكمة كبيرة هي تعديل بعضهما للآخر.

الروايات:

* عن الإمام علي عليه السلام: «زارنا رسول الله صلى الله عليه وآله وقد أهدت لنا أم أيمن لبناً وزبداً وتمراً، فقدمناه فأكل منه»[1].

* عن ابني يسر السلميين، قالا: دخل علينا رسول الله صلى الله عليه وآله فقدمنا له زبداً وتمراً فأكل. وكان يحب الزبد والتمر[2].

الزبيب

تركيبه:

هو العنب اليابس. ويحتوي على مقدار من سكر العنب، وثاني طرطرات البوتاسيوم. والنوع الدوماني (الأحمر) منه غني بسكر العنب، الذي هو غذاء أساسي للعضلات وخلايا الدماغ.

وأجوده الكثير الشحم الرقيق القشر القليل البذر المعروف بالدربلي، ويليه الأسود الكبير الضارب طعمه إلى الحموضة، ويليهما الأحمر الصادق الحلاوة[3].

فوائد:

الزبيب مبرد قليلاً، وقاتل للديدان إذا أخذ على الريق. وهو منشط عام وملّين ومضاد للالتهابات ومغذّ.

---

(١) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٩٩.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٩٩.
(٣) مفردات النباتات الطبية: ص٣١٦.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب، فإنه يطفىء المرة، ويأكل البلغم، ويصح الجسم، ويحسن الخلق، ويشد العصب، ويذهب بالوصب» (وهو المرض والوجع الدائم)[1].
* عن النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب، فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالإعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس (الفم)، ويذهب بالغم» (وهي نفس صفات العنب)[2].
* عن الصادق عليه السلام: «لو علم الناس ما في السنا لبلغوا (لقابلوا) كل مثقال منه مثقالين ذهباً. . . ويؤخذ مع الزبيب الأحمر الذي لا نوى له، ويجعل معه هليلج كابلي أصفر وأسود، أجزاءً سواء، يؤخذ على الريق، مقدار ثلاثة دراهم، وإذا أويت إلى فراشك مثله، وهو سيد الأدوية»[3].

[الدرهم = ٣,٤ غ].

* عن الرضا عليه السلام: «من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه. (وفي رواية) لم يمرض إلا مرض الموت»[4].
* عن الرضا عليه السلام: «الزبيب يشد القلب ويذهب بالمرض ويطفىء الحرارة ويطيب النفس»[5].
* قال الكفعمي: من أدمن أكل الزبيب على الريق رُزق الفهم والحفظ والذهن ونقص من البلغم[6].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٧٥.
(٢) الخصال: ج١، ص٣٤٤.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٨٨.
(٤) صحيفة الإمام الرضا (ع): ص٧٩.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٧٥.
(٦) سفينة البحار: ج١، ص٥٤٢.

الزحير (مرض الزحار)

* عن الباقر عليه السلام: «إن رجلاً شكا إليه الزحير، فقال له: خذ من الطين الأرمني (واغله) وقلّبه بنار لينة، واستفّ منه فإنه يسكن عنك»[1].

* عن الباقر عليه السلام أنه قال في الزحير: «تأخذ جزءاً من خربق أبيض، وجزءاً من بزر القطونا، وجزءاً من صمغ عربي، وجزءاً من الطين الأرمني، يقلى بنار لينة، ويستف منه»[2].

* عن يونس بن يعقوب قال: قال الإمام الصادق عليه السلام وكنت أخدمه في وجعه الذي كان فيه ـ وهو الزحير ـ: ويحك يا يونس، أعلمتَ أني أُلهمت في مرضي أكل الرز، فأمرت به فغسل ثم جفف، ثم قلي، ثم رض فطبخ، فأكلته بالشحم «شحم الكلية»، فأذهب الله بذلك الوجع عني[3].

الزعتر (الصعتر)

فوائده:

الزعتر حار يابس، يلطف ويحلل ويطرد الرياح والنفخ، ويهضم الطعام الغليظ، ويجفف المعدة ويدرّ البول والطمث، ويقوي البصر الضعيف.

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «روي عنه أنه دعا بالهاضوم «أي الكمون الملوكي»

---

(1) طب الأئمة: ص٦٥.
(2) البحار: ج٦٢، ص١٧٤، عن طب الأئمة: ص٦٥.
(3) طب الأئمة: ص١٠٠.

والصعتر والحبة السوداء، فكان يستفّه إذا أكل البياض وطعاماً له غائلة. . .»[1].

* روي أن الصعتر يدبغ المعدة[2].

* وفي حديث آخر: إن الصعتر ينبت زئبر المعدة (أي خملتها)[3].

* عن الصادق عليه السلام: «والصعتر والملح، يطردان الرياح عن الفؤاد. . .»[4].

* عن الكاظم عليه السلام: «كان دواء أمير المؤمنين عليه السلام الصعتر، وكان يقول: إنه يصيّر في المعدة خملاً، كخمل القطيفة»[5].

* عن الكاظم عليه السلام شكا إليه أحدهم الرطوبة، فأمره أن يستفّ الصعتر على الريق[6].

الزكام

* وصفة للزكام: تستعمل هذه الوصفة منذ بدء الأعراض الأولى للزكام.

توضع بعض عيدان القرفة وكبش القرنفل في كأس ماء، وتغلى ثلاث دقائق. وتنقع عشرين دقيقة، ثم تصفى وتسخّن، ويضاف إليها عصير نصف ليمونة حامضة، وملعقة كبيرة من العسل. . . وتشرب قبل النوم[7].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٨٧.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧ ص١٧٣ عن المحاسن.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٧٣، عن المحاسن للبرقي.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٧٢، عن فروع الكافي والمحاسن.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٧٢.
(٧) الدليل الجديد للصحة لكلود غارده، ص١٧٤.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «لا تكرهوا أربعة: الرمد فإنه يقطع عروق العمى، والزكام فإنه يقطع عروق الجذام...»[1].

* عن النبي ﷺ: «ما من أحد من ولد آدم إلا فيه عِرقان: عرق في رأسه يهيّج الجذام، وعرق في بدنه يهيج البرص، فإذا هاج العرق الذي في الرأس سلط الله عز وجل عليه الزكام حتى يسيل ما فيه من الداء، وإذا هاج العرق الذي في الجسد سلط الله عليه الدماميل حتى يسيل ما فيه من الداء، فإذا رأى أحدكم به زكاماً ودماميل، فليحمد الله جل وعز على العافية».

وقال: الزكام فضول في الرأس[2].

* عن الصادق عليه السلام شكا إليه بعض أصحابه الزكام، فقال عليه السلام: «صُنعٌ من صنع الله، وجند من جنوده بعثه الله إلى علتك ليقلعها، فإذا قلعها، فعليك بوزن دانق شونيز ونصف دانق كندس، يدق وينفخ في الأنف فإنه يذهب بالزكام، وإذا أمكنك أن لا تعالجه بشيء فافعل، فإن فيه منافع كثيرة»[3].

* عن الصادق عليه السلام قال: «تأخذ دهن بنفسج في قطنة، فاحتمله في سفلتك (أي تحميلة) عند منامك، فإنه نافع للزكام إن شاء الله تعالى»[4].

* عن الصادق عليه السلام: كان رسول الله ﷺ لا يتداوى من الزكام ويقول: «ما من أحد إلا وبه عرق من الجذام، فإذا أصابه الزكام قمعه»[5].

* الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام: «ومن أراد دفع الزكام مدة أيام الشتاء، فليأكل كل يوم ثلاث لقم من الشهد» (وهو شمع العسل)[6].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٣٠١.
(٢) البحار: ج٦٢، ص١٨٤.
(٣) طب الأئمة: ص٦٤، وطب الصادق: ص٥٤.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٨٤، عن مكارم الأخلاق: ص٣٧٧.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٣، عن الروضة ج٨، ص٣٨٢.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٣٢٤.

* ومنها: ولا يؤخر شم النرجس، فإنه يمنع الزكام في مدة أيام الشتاء، وكذلك الحبة السوداء، وإذا خاف الإنسان الزكام في زمان الصيف، فليأكل كل يوم خيارة وليحذر الجلوس في الشمس[1].

الزنا

* راجع (العفة).

* نزل جبرئيل على موسى عليه السلام فقال: «يا موسى من يزن يُزن به، . . . عفّوا تعفّ نساؤكم»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «أوحى الله إلى موسى عليه السلام: إني مجازي الأبناء بسعي الآباء، إن خيراً فخيراً، وإن شراً فشراً. لا تزنوا فتزني نساؤكم. من وطىء فراش امرىء مسلم، وُطىء فراشه. كما تدين تدان»[3].

* عن المسيح عليه السلام: «أيما امرأة استعطرت وخرجت ليوجد ريحها فهي زانية، وكل عين زانية»[4].

* عن المسيح عليه السلام: «لا تكونن حديد النظر إلى ما ليس لك، فإنه لن يزني فرجك ما حفظت عينك، فإن قدرت أن لا تنظر إلى ثوب المرأة التي لا تحل لك، فافعل»[5].

* عن النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام قال: «يا علي، في الزنا ست خصال: ثلاث منها في الدنيا وثلاث منها في الآخرة».

فأما التي في الدنيا، فيذهب بالبهاء، ويعجّل الفناء، ويقطع الرزق. وأما

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٣٢٤.
(٢) طب الأئمة لشبّر: ص٤٤١.
(٣) طب الأئمة لشبّر: ص٤٤٠.
(٤) تنبيه الخواطر: ص٢٣.
(٥) تنبيه الخواطر: ص٥٠.

التي في الآخرة، فسوء الحساب، وسخط الرحمن، والخلود في النار[1].

* قال النبي ﷺ: «ألا لعنة الله والملائكة والناس أجمعين... على ناكح يده، وعلى من أتى الذكران من العالمين»[2].

* عن النبي ﷺ: «ألا لعنة الله والملائكة والناس أجمعين... على ناكح البهيمة، وعلى ناكح يده»[3].

* عن الباقر عليه السلام قال: «وجدت في كتاب علي عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: إذا كثر الزنا بعدي، كثر موت الفجأة»[4].

* سئل الباقر عليه السلام عن رجل اغتصب امرأة فرجها، قال عليه السلام: «يقتل، محصناً كان أو غير محصن (فالحد في غير الغصب، إذا كان الزاني عزباً يجلد، وإن كان محصناً يرجم. أما في حال الغصب فيقتل سواء كان محصناً أو غير محصن)»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «إذا كابر الرجل المرأة على نفسها، ضُرب ضربة بالسيف، مات منها أو عاش»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «الاصطباغ بالخل يذهب بشهوة الزنا»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «إذا فشا الزنا ظهرت الزلازل»[8].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٤٤١.
(٢) كنز العمال حديث ٤٤٠٥٧.
(٣) كنز العمال حديث ٤٤٠٥٧.
(٤) البحار: ج٧٩، ص٢٧.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٨، ص٣٨١.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٨، ص٣٨٢.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٢٨٢، شبيهه.
(٨) البحار: ج٧٩، ص٢١.

الزنبق (الياسمين)

تعريفه:

في القاموس: الزنبق دهن الياسمين وورده.

وقال ابن البيطار: الرازقي هو السوسن الأبيض، ودهنه هو الدهن الرازقي.

الروايات:

* عن ابن عباس قال النبي ﷺ: «ليس شيء خير للجسد من الرازقي»، قلت: وما الرازقي؟ قال ﷺ: «الزنبق»[1].
* عن النبي ﷺ: «ليس شيء من الأدهان أنفع للجسد من دهن الزنبق. إن فيه لمنافع كثيرة وشفاء من سبعين داء»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «الرازقي أفضل ما دهنتم به الجسد»[3].

علي بن يقطين قال: كتبت إلى الرضا عليه السلام أني أجد برداً شديداً في رأسي، حتى إذا هبت الرياح كدت أن يغشى عليَّ.

فكتب إلي: «عليك بسعوط العنبر والزنبق بعد الطعام، تعافى منه بإذن الله جل جلاله»[4].

---

(١) طب الأئمة: ص٨٦.
(٢) طب الأئمة: ص٩٤.
(٣) طب الأئمة: ص٨٦.
(٤) طب الأئمة: ص٨٧.

الزواج

* راجع (النكاح).

* قال النبي ﷺ: «يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغضّ للبصر، وأحفظ للفرج.

ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» (أي يقطع الشهوة)(1).

* عن النبي ﷺ: «من بلغ ولده النكاح، وعنده ما ينكحه فلم ينكحه، ثم أحدث حدثاً فالإثم عليه»(2).

* عن النبي ﷺ: «النكاح سنتي، فمن لم يعمل بسنتي فليس مني، وتزوجوا فإني مكاثر بكم الأمم»(3).

* عن النبي ﷺ: «إذا تزوج العبد فقد استكمل نصف الدين، فليتق الله في النصف الباقي»(4).

* عن النبي ﷺ: «تخيروا لنطفكم فإن النساء يلدن أشباه إخوانهن وأخواتهن»(5).

* عن النبي ﷺ: «إياكم وتزوج الحمقاء، فإن صحبتها بلاء، وولدها ضياع»(6).

---

(1) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص١٩٥

(2) كنز العمال حديث: ٤٥٣٣٧.

(3) كنز العمال حديث: ٤٤٤٠٨.

(4) كنز العمال حديث: ٤٤٤٠٣

(5) كنز العمال حديث: ٤٤٥٥٧.

(6) البحار: ج١٠٣، ص٢٣٧.

* عن أبي سعيد الخدري قال: أوصى رسول الله ﷺ علي بن أبي طالب عليه السلام فقال: «يا علي... وامنع العروس في أسبوعها الأول من الألبان والخل والكزبرة والتفاحة الحامضة، من هذه الأربعة الأشياء.

قال علي عليه السلام: يا رسول الله ولأي شيء أمنعها هذه الأربعة الأشياء؟

قال: لأن الرحم يعقم ويبرد بهذه الأشياء عن الولد...».

* قال علي عليه السلام: «يا رسول الله فما بال الخل منع منه؟ قال: إذا حاضت على الخل لم تطهر أبداً بتمام، والكزبرة تبوّر الحيض في بطنها وتشدّ عليها الولادة، والتفاحة الحامضة تقطع حيضها فيصير ذلك داء عليها»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «ركعتان يصليهما متزوج أفضل من سبعين ركعة يصليهما غير متزوج»[2].

* عن الرضا عليه السلام: نزل جبرئيل على النبي ﷺ فقال: «يا محمد، إن ربك يقرئك السلام ويقول: إن الأبكار من النساء بمنزلة الثمر على الشجر، فإذا أينع الثمر فلا دواء له إلا اجتناؤه، وإلا أفسدته الشمس، وغيّرته الريح، وإن الأبكار إذا أدركن ما تدرك النساء، فلا دواء لهن إلا البعول...»[3].

الزيت (والزيتون)

فوائده:

يعتبر زيت الزيتون مادة دسمة مغذية، ويستخدم لبعض أمراض الجهاز الهضمي. وكذلك يعتبر من الملينات للأمعاء في جسم الإنسان. ويعتبر الزيت دواء مهمّاً للذي لا تعمل كليتاه بشكل جيد.

---

(١) الاختصاص للمفيد: ص١٣٢.
(٢) البحار: ج١٠٣، ص٢١٩.
(٣) البحار: ج١٦، ص٢٢٣.

وكذلك يستخدم زيت الزيتون كمرهم خارجي للجسم، حيث يوصف طبياً بأنه مسكّن للأقسام الملتهبة الجلدية، وفي أمراض الأكزما وغيرها، وأنه ملطف ومنعم للجلد[1].

ولتفتيت الحصاة التي في الكلية أو المرارة، يؤخذ زيت الزيتون مع عصير الليمون يومياً على الريق، فالزيت يلين الحصاة والحمض يفتتها ويذيبها.

وقد رأيت حين كنت مدرساً في (تلكلخ) رجلاً مسناً يأتي كل يوم بفنجان قهوة، يملأ نصفه زيتاً، ثم يعصر عليه ليمونة، ويحركهما ثم يشربهما على الريق. وكان هذا الرجل رغم نحالة جسمه أقوى من الشباب، مما يدل على أن هذا الدواء الطبيعي هو من أعظم العوامل لتنشيط الجسم وتقويته.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «عليكم بالشجرة التي كلم الله منها موسى بن عمران، زيت الزيتون فادّهنوا به، فإن فيه شفاء من الباسور».

وقال: في الزيتونة يقول الله: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾ «الدهن: هو الزيت»[2].

* عن النبي ﷺ: «الزيتون يطرد الرياح، ويزيد في الماء»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «ادهنوا بالزيت، وائتدموا به (أي اجعلوه إداماً وطعاماً) فإنه دُهنة الأخيار وإدام المصطفين. مُسحت بالقدس مرتين (أي وصفت بالبركة في موضعين من القرآن)، بوركت مقبلة، وبوركت مدبرة. لا

---

(١) مجموعة الآثار للإمام الرضا (ع): ج٢، ص٣٣٣.

(٢) العقد الفريد: ج٧، ص٢٦٥.

(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٨٢.

يضر معها داء»[1] [2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالزيت فإنه يكشف المرة ويذهب البلغم ويشد العصب ويُذهب الإعياء ويحسن الخلق ويطيب النفس ويذهب بالغم»[3].

* سئل الصادق عليه السلام عن رجل تشققت يداه ورجلاه، أيتداوى؟ قال: «نعم، بالسمن والزيت»[4].

* عن محمد بن مسلم عن الباقر أو الصادق عليهما السلام، قال: سألته عن محرم تشققت يداه؟ قال عليه السلام: «يدهنهما بزيت أو بسمن أو بإهالة»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «ما كان دهن الأولين إلا زيت»[6].

* عن الصادق عليه السلام قال: «كان أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمةً برسول الله صلى الله عليه وآله، كان يأكل الخبز والخل والزيت، ويطعم النساء الخبز واللحم»[7].

* عن إسحاق بن عمار قال: قلت للصادق، يقولون: الزيتون يهيج الرياح! فقال: إن الزيتون يطرد الرياح[8].

* عن الصادق عليه السلام: «الزيتون يزيد في الماء» (أي ماء الظهر وهو المني)[9].

---

(١) ورد ذكر شجرة الزيتون بالطهارة والبركة والقدسية في أربع مواضع من القرآن هي: في سورة الأنعام، الآية: ٩٩، وسورة النور، الآية: ٣٥، وسورة عبس، الآية: ٢٩، وأول سورة التين.

(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧١.

(٣) البحار: ج٦٦، ص١٧٩، عن صحيفة الرضا، ص٥٧.

(٤) طب الأئمة لعبد الله لشبّر: ص٧٥.

(٥) طب الأئمة لعبد الله لشبّر: ص٧٥.

(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٢.

(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٤، عن فروع الكافي ج٦ ص٣٢٨.

(٨) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٢، عن فروع الكافي والمحاسن.

(٩) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٣.

* عن الصادق عليه السلام: «الخل والزيت من طعام المسلمين (وفي رواية: المرسلين)»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «ما أقفر بيت فيه الخل والزيت»[2].

* عن خالد بن نجيح قال: كنت أفطر مع الإمامين الصادق والكاظم عليهما السلام في شهر رمضان، فكان أول ما يؤتى به قصعة من ثريد خل وزيت، فكان أقل ما يتناول منه ثلاث لقم، ثم يؤتى بالجفنة[3].

* عن الكاظم عليه السلام قال: «كان مما أوصى به آدم إلى هبة الله عليه السلام: أن كل الزيتون، فإنه من شجرة مباركة»[4].

* عن الرضا عليه السلام: قال النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام في وصيته: «يا علي عليك بالزيت، كُلْه وادّهنْ به، فإن من أكله وادّهن به لم يقربه الشيطان أربعين يوماً»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «نعم الطعام الزيت، يطيب النكهة، ويذهب بالبلغم، ويصفي اللون، ويشد العصب، ويذهب بالوصب (أي الوجع)، ويطفي الغضب»[6].

---

(١) البحار: ج٦٦، ص٣٠٤.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٥.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٣.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٢، عن فروع الكافي والمحاسن.
(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٧٨.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٩٠.

حرف السين

السِّدر

* عن الصادق عليه السلام: «اغسلوا رؤوسكم بورق السدر، فإنه قد قدّسه كل ملك مقرب وكل نبي مرسل، ومن غسل رأسه بورق السدر صرف الله عنه وسوسة الشيطان سبعين يوماً، ومن صرف الله عنه وسوسة الشيطان سبعين يوماً لم يَعْصِ، ومن لم يعص دخل الجنة»[١].

السَّذاب

وصفه:

هو نبات يقارب شجر الرمان، وأوراقه تقارب ورق السعتر، وهو مرّ الطعم حاد، ورائحته كريهة.

فوائده:

فوائد السذاب كثيرة عجيبة: أكله يزيد في قوة الباه، ورائحته تنفع

(١) روضة الواعظين لابن الفتال النيسابوري، ص٣٠٨.

المصروع والصداع الشديد في الحال، سيما إذا كان رطباً[1].

وقال ابن سينا في القانون: السذاب الرطب حار يابس، وعصارته المسخنة في قشور الرمان يقطر في الأذن فينقيها، ويسكن الوجع والطنين والدوي، ويقتل الدود، ويطلى به قروح الرأس، ويحدّ البصر، خصوصاً عصارته مع عصارة الرازيانج (الشمّر) والعسل، كحلاً وأكلاً[2].

ويستعمل السذاب لتقوية جدار الأوعية الدموية الدقيقة، وكمادات للشلل والروماتيزم، ولضعف الشهية.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «من أكل السذاب ونام عليه، نام آمناً من الداء، والدبيلة، وذات الجنب»[3].
* عن النبي ﷺ: «السَّذاب جيد لوجع الأذن»[4].
* عن النبي ﷺ: «من أكل السذاب ونام عليه أمن من الدوار»[5].
* عن الرضا عليه السلام: «السذاب يزيد في العقل، غير أنه ينثر (ينتن) ماء الظهر»[6].
* قال ابنا بسطام: لوجع الأذن يؤخذ السذاب، ويطبخ بزيت، وتقطر فيها قطرة، فإن الوجع يسكن بإذن الله[7].

---

(١) عجائب المخلوقات، بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٨٩.
(٢) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ١٤٥.
(٣) الفردوس.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٨٠.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٣٠٠.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٨٠.
(٧) طب الأئمة: ص٧٣.

السعال

* راجع مادة الشمر: (الرازيانج).
* قال النبي ﷺ: «لا تكرهوا أربعة: الرمد فإنه يقطع عروق العمى، والزكام فإنه يقطع عروق الجذام، والسعال فإنه يقطع عروق الفالج، والدماميل فإنها تقطع عروق البرص»[1].
* خطب المأمون بمسجد مروان، فوجد غالب أهل المسجد يشكون من السعال. فقال في آخر خطبته: من كان يشكو سعالاً، فليتداوَ بالخل. ففعلوا؛ فعافاهم الله[2].

السُّعْد

وصفه:

نبت معروف يكثر بمصر، ويستنبت في البيوت فيسمى ريحان القصارى، وهو عريض الأوراق مزغب، دقيق الأغصان، والجزء المستخدم منه جذوره المتدرنة.

وفي التذكرة: السعد بالضم معروف، وهو أصل نبات يشبه الكراث، إلا أنه أدق وأطول. وفيه منفعة عجيبة في القروح التي عسر اندمالها. والسعد من الطيب نبتٌ له أصل تحت الأرض أسود طيب الريح.

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٣٠١.

(٢) المستطرف للأبشيهي: ج٢، ص٣٤٩.

فوائده:

النوع الهندي منه يدمل الأورام والبثور، وينفع من عفن الأنف والفم والقلاع ويزيد في الحفظ جداً، وينفع من قروح الفم المتآكلة. يخرج الحصاة ويدرها، وينفع من تقطير البول وضعف المثانة جداً... وهو نافع من لسعة العقرب والحشرات جداً[1].

الروايات:

* عن الصادق عليه السلام: «اتخذوا في أسنانكم السعد، فإنه يطيّب الفم ويزيد في الجماع»[2].
* عن الكاظم عليه السلام: «من استنجى بالسعد بعد الغائط، وغسل به فمه بعد الطعام، لم تصبه علة في فمه، ولم يخف شيئاً من أرياح البواسير»[3].
* عن أبي ولاد، قال: رأيت أبا الحسن الأول موسى الكاظم عليه السلام في الحجر، وهو قاعد ومعه عدة من أهل بيته، فسمعته يقول: ضربت عليّ أسناني فأخذت السعد فدلكت به أسناني، فنفعني ذلك وسكن علي[4].
* عن إبراهيم بن نظام (أو بسطام)، قال: أخذني اللصوص، وجعلوا في فمي الفالوذج الحار حتى نضج، ثم حشوه بالثلج بعد ذلك، فسقطت أسناني وأضراسي. فرأيت الرضا عليه السلام في النوم، فشكوت إليه ذلك، قال عليه السلام: «استعمل السعد، فإن أسنانك تنبت».

فلمّا حُمل إلى خراسان بلغني أنه مارّ بنا، فاستقبلته فسلمت عليه،

---

(١) القانون لابن سينا: ص٢١٧.
(٢) الخصال للصدوق: ج١، ص٦٣، والكافي: ج٦، ص٣٧٩.
(٣) الكافي للكليني: ج٦، ص٣٧٨.
(٤) الكافي للكليني.

وذكرت له حالي، وأني رأيته في المنام، وأمرني باستعمال السعد، فقال: أنا آمرك في اليقظة. فاستعملته، فعادت أسناني وأضراسي كما كانت[1].

* عن إبراهيم بن بسطام أن أسنانه تساقطت، فأمره الإمام الرضا عليه السلام باستعمال السعد، فاستعمله فعادت إليه أسنانه وأضراسه كما كانت[2].

* عن إبراهيم بن أبي البلاد، قال: أخذني العباس بن موسى فأمر فوجىء فمي (أي ضرب على فمه) فتزعزعت أسناني، فلا أقدر أن أمضغ الطعام. فرأى في المنام أبا شيبة الخراساني فقال له: شدّها بالسُّعد، فتمضمضت بالسُّعد، فسكنت أسناني[3].

السعوط (النشوق)

* عن الباقر عليه السلام: «خير ما تداويتم به الحقنة والسعوط والحجامة والحمام»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «من دواء الأنبياء: الحجامة والنورة والسعوط»[5].

* عن علي بن يقطين، قال كتبت إلى الإمام الرضا عليه السلام أني أجد برداً شديداً في رأسي، حتى إذا هبّت علي الرياح كدت أن يغشى علي، فكتب لي عليه السلام: «عليك بسعوط العنبر والزنبق بعد الطعام، تعافى منه بإذن الله جل جلاله»[6].

* السعوط مصحة للرأس، وشفاء للبدن وسائر أوجاع الرأس[7].

---

(١) طب الأئمة لعبد الله شبر، ص٣٦٣.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٢١٨.
(٣) الكافي للكليني: ج٦، ص٣٧٩.
(٤) طب الأئمة (ع): ص٥٧.
(٥) طب الأئمة (ع): ص٥٧.
(٦) طب الأئمة (ع): ص٨٧.
(٧) تحف: ص٧٢.

السفرجل

خواصه:

السفرجل بارد يابس، ويختلف في ذلك باختلاف طعمه. وكله بارد قابض، جيد للمعدة. والحلو منه أقل برداً ويَبَساً، وأميل إلى الاعتدال. والحامض أشد قبضاً ويبساً وبرداً.

فوائده:

يسكّن العطش والقيء، ويدر البول، ويعقل الطبع، وينفع من قرحة الأمعاء، ونفث الدم، والهيضة. وينفع من الغثيان، ويمنع من تصاعد الأبخرة، إذا استعمل بعد الطعام.

وهو قبل الطعام يقبض، وبعده يلين الطبع، ويسرع بانحدار الثفل.

وحراقة أغصانه وورقه المغسولة، كالتوتياء في فعله[1].

الروايات:

* روى الزبير عن النبي ﷺ: «كل السفرجل فإن فيه ثلاث خصال.

قال: وما هي يا رسول الله؟

---

(١) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٢٤٧.

قال: يجمّ الفؤاد، ويسخي البخيل، ويشجع الجبان»[1].

* عن النبي ﷺ: «عليكم بالسفرجل، فإنه يزيد في الذهن ويذهب بطخاء الصدر (أي كربه) ويحسّن الولد»[2].

* عن النبي ﷺ: «كلوا السفرجل وتهادوه بينكم، فإنه يجلو البصر، وينبت المودة في القلب. وأطعموه حبالاكم فإنه يحسّن أولادكم. (وفي رواية) يحسن أخلاق أولادكم»[3].

* عن النبي ﷺ: «أكل السفرجل يذهب ظلمة البصر»[4].

* عن النبي ﷺ: «رائحة الأنبياء رائحة السفرجل، ورائحة الحور العين رائحة الآس، ورائحة الملائكة رائحة الورد، ورائحة ابنتي فاطمة الزهراء عليها السلام، رائحة السفرجل والآس والورد، ولا بعث الله نبياً ولا وصياً إلا وُجد منه رائحة السفرجل، فكلوها وأطعموا حبالاكم يحسن أولادكم»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضعفه»[6].

* عن الإمام علي عليه السلام: «رائحة السفرجل رائحة الأنبياء»[7].

* عن الإمام علي عليه السلام قال: «دخلت على رسول الله ﷺ يوماً وفي يده سفرجل، فجعل يأكل ويطعمني، ويقول: كُلْ يا علي، فإنها هدية الجبار إليّ وإليك. قال: فوجدت فيها كل لذة. فقال لي: يا علي من أكل السفرجل ثلاثة أيام على الريق، صفا ذهنه وامتلأ جوفه حلماً وعلماً، ووقي من كبد

---

(١) الخصال للصدوق: ج١، ص١٥٧.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٧٢.
(٣) البحار: ج٦٦، ص١٧٧، ومكارم الأخلاق: ص١٧٢.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٧٢.
(٦) طب الأئمة (ع): ص١٣٦.
(٧) مكارم الأخلاق: ص١٧٢.

إبليس وجنوده»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسّن الولد»[2].

ـ وفي ذلك قال الشاعر ابن الأعسم في منظومته:

وفـي السفـرجـل الحـديـث قـد وردْ　　تـأكلـه الحبلـى فَيحْسُـن الـولـدْ

وأكلـــه يشجّـــع الجبـــانـــا　　كمـــا يقـــوّي القلـــب والجَنـــانـــا

* عن الصادق عليه السلام: «أكل السفرجل قوة للقلب، وذكاء للفؤاد، ويشجع الجبان»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «من أكل سفرجلة على الريق طاب ماؤه وحسن ولده»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «من أكل سفرجلة أنطق الله الحكمة على لسانه أربعين يوماً»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «السفرجل يذهب بهمّ الحزين، كما تذهب اليد بعرق الجبين»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «عليكم بالسفرجل فكلوه، فإنه يزيد في العقل والمروة»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «خمس من فاكهة الجنة في الدنيا: الرمان الملاسي، والتفاح الشعشاعي، والسفرجل، والعنب، والرطب المشان»[8].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٢، عن العيون ط قم ج٢، ص٧٣.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٩، عن الفروع والمحاسن.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣١.
(٤) وسائل الشيعة: للحر العاملي: ج١٧، ص١٣١.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٦، عن الفروع والمحاسن.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٠، عن فروع الكافي.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣١، عن المحاسن للبرقي.
(٨) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٨٩.

* عن الصادق عليه السلام : «الكمثرى يدبغ المعدة «أي يلينها» ويقويها، هو والسفرجل»[1].

* عن طلحة بن زيد عن الصادق عليه السلام قال: «إن في السفرجل خصلة ليست في سائر الفواكه! قلت: وما ذاك يابن رسول الله صلى الله عليه وآله؟ قال: يشجع الجبان. هذا والله من علم الأنبياء عليهم السلام»[2].

* عن الصادق عليه السلام : «السفرجل يحسّن الوجه، ويجمّ الفؤاد»[3].

* عن الصادق عليه السلام : «عليك بأكل السفرجل الحلو مع حبه، فإنه يقوي الضعيف، ويطيّب المعدة، ويذكي الفؤاد»[4].

* عن الصادق عليه السلام قال: «كان جعفر بن أبي طالب عليه السلام عند النبي صلى الله عليه وآله، فأهدي إلى النبي صلى الله عليه وآله سفرجل، فقطع منه النبي صلى الله عليه وآله قطعة وناولها جعفراً، فأبى أن يأكلها. فقال صلى الله عليه وآله: خذها وكلها، فإنها تذكي القلب وتشجع الجبان.

(وفي رواية): كُلْ فانه يصفي اللون ويحسّن الولد»[5].

* قال الصادق عليه السلام وقد نظر إلى غلام جميل: «ينبغي أن يكون أبو هذا الغلام، آكل السفرجل»[6].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٤.
(٢) طب الأئمة (ع): ص١٣٦.
(٣) الوسائل: ص٣٠١.
(٤) طب الأئمة (ع): ص١٣٦.
(٥) الكافي: ج٥، باب اختيار الزوجة.
(٦) الكافي: ج٦، باب ما يستحب أن تطعم الحبلى.

السكر (الطَّبَرزد)

تعريفه:

يظهر من بعض كلماتهم أن السكر الطبرزد هو المعروف بسكر النبات. ومن أكثر الروايات أنه القند، وهو سكر القصب الذي نحلي به الشاي. وسمي الطبرزد ـ وهو فارسي معرب ـ كنسبة إلى الطَّبَر وهو الفأس، فكأنه بوجوهه المصقولة قد نحت بالفأس (القاموس المحيط).

الروايات:

* كان أمير المؤمنين عليه السلام يأخذ للحمى وزن دراهم سكر بماء بارد على الريق[1].
* عن زرارة عن الباقر عليه السلام قال: «ويحك يا زرارة، ما أغفل الناس عن فضل سكر الطبرزد، وهو ينفع من سبعين داء، وهو يأكل البلغم أكلاً، ويقلعه بأصله»[2].
* كان الإمام الصادق عليه السلام يتصدق بالسكر، فقيل له في ذلك؟ فقال: «ليس شيء من الطعام أحب إلي منه، وأنا أحب أن أتصدق بأحب الأشياء إلي»[3].
* عن ابن أبي عمير مرفوعاً عن الإمام الصادق عليه السلام قال: «شكا إليه رجل الوباء، فقال له: وأين أنت عن الطيب المبارك! قال: وما الطيب المبارك؟

---

(١) سفينة البحار: ج١، ص٦٣٦.
(٢) طب الأئمة (ع): ص٦٧.
(٣) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢٠٩.

قال: سليمانيكم هذا. قال الصادق عليه السلام: إن أول من اتخذ السكر سليمان بن داود عليه السلام»[1].

* عن ابن الأسباط عن يحيى بن بشير النبال، قال أبو عبد الله الصادق عليه السلام: «يا بشير بأي شيء تداووا مرضاكم؟ قال: بهذه الأدوية المرار. قال: لا، إذا مرض أحدكم فخذ السكر الأبيض فدقه ثم صب عليه الماء البارد واسقه إياه، فإن الذي جعل الشفاء في المرار قادر أن يجعله في الحلاوة»[2].

* عن الصادق عليه السلام قال: «لئن كان الجبن يضر من كل شيء، ولا ينفع من شيء، فإن السكر ينفع من كل شيء ولا يضر من شيء»[3].

* عن علي بن النعمان، عن بعض أصحابنا قال: شكوت إلى أبي عبد الله الصادق عليه السلام الوجع، فقال: «إذا أويت إلى فراشك فكل سكرتين». قال: ففعلت فبرئت، وأخبرت به بعض المتطببين، وكان أحذق أهل بلادنا. فقال: من أين عرف أبو عبد الله عليه السلام هذا. هذا من مخزون علمنا؟ أما إنه صاحب كتب ينبغي أن يكون أصابه في بعض كتبه[4].

* عن الكاظم عليه السلام: «من أخذ سكرتين عند النوم، كان شفاء من كل داء إلا السام»[5].

(قصب) السكر

* عن الكاظم عليه السلام: «ثلاثة لا تضر: العنب الرازقي، وقصب السكر، والتفاح اللبناني»[6].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨٠ شبيهه.
(٢) رمز الصحة: ص٣٢، عن المحاسن.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٦.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٩.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٦٨.
(٦) الخصال للصدوق: ج١، ص١٤٤.

* عن الكاظم عليه السلام: «قصب السكر يفتح السداد[1]، ولا داء فيه ولا غائلة»[2].

السلق

فوائده:

قال ابن سينا: عصارة السلق تقلع الثآليل وتقتل القمل، ويغسل به الرأس فيذهب النخالة وانتشار الشعر[3].

الروايات:

* عن الصادق عليه السلام: «إن الله رفع عن اليهود الجذام، بأكلهم السلق، وقلعهم العروق (أي قطع العروق من اللحم وعدم أكلها)»[4].
* عن الصادق عليه السلام قال: «إن قوماً من بني إسرائيل أصابهم البياض، فأوحى الله إلى موسى عليه السلام أن مُرهم فليأكلوا لحم البقر بالسلق»[5].
* عن الرضا عليه السلام قال لأحد أصحابه: «فعليك بالسلق، فإنه ينبت على شاطىء الفردوس، وفيه شفاء من الأدواء، وهو يغلظ العظم وينبت اللحم. ولولا أن تمسه أيدي الخاطئين، لكانت الورقة تستر رجالاً»[6].

---

(١) قال في بحر الجواهر:
السدد في اللغة: تحير البصر. وفي الطب هو حالة يبقى الإنسان مع حدوثها باهتاً يجد في رأسه ثقلاً عظيماً، وفي عينيه ظلمة، وربما وجد طنيناً في أذنيه، وربما زال معها عقله.
وقال: السدد لزوجات وغلظ تنشب في المجاري والعروق الضيقة، وتبقى فيها، وتمنع الغذاء والفضلات من النفوذ فيها.

(٢) مكارم الأخلاق: ص١٦٨.

(٣) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان، ج٢، ص١٨٩.

(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٨.

(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٨.

(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ١٥٩.

* وفي حديث آخر قال عَلَيْتَكْلِلاً : «يشدّ العقل ويصفي الدم»[1].

* عن الرضا عَلَيْتَكْلِلاً : «لا تخلون جوفك من طعام، وأقِلّ من شرب الماء ولا تجامع إلا من شَبَق، ونعم البقلة السلق»[2].

* عن الرضا عَلَيْتَكْلِلاً : «أطعموا مرضاكم السلق ـ يعني ورقه ـ فإن فيه شفاء، ولا داء معه ولا غائلة له، ويهدىء نوم المريض. واجتنبوا أصله فإنه يهيج السوداء»[3].

* عن الرضا عَلَيْتَكْلِلاً : «إن السلق يقمع عرق الجذام، وما دخل جوف المبرسم مثل ورق السلق»[4].

السم

* عن الصادق عَلَيْتَكْلِلاً قال عن التمر: «إن فيه شفاء من السم، وإنه لا داء فيه ولا غائلة»[5].

* عن الصادق عَلَيْتَكْلِلاً : «العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم»[6].

* عن الرضا عَلَيْتَكْلِلاً : «عجوة البرني من الجنة، وهي شفاء من السم»[7].

---

(١) المصدر السابق.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨١.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٧، عن فروع الكافي.
(٤) الكافي للكليني.
(٥) فروع الكافي للكليني: ج٦ ص٣٤٩، والمحاسن للبرقي ص٥٣٢.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٩.
(٧) طب الأئمة (ع): ص١٩٥.

السمسم

فوائده:

قال ابن سينا: ورقه وعصارة شجره يطوّل الشعر، وهو نافع من الشقاق، شرباً وطلاء، ومسمّن جداً. ونقيعه يدرّ الحيض. ومقلوّه يزيد في قوة الباه ومادة المني[١].

الروايات:

* كان رسول الله ﷺ يستعط بدهن الجلجلان إذا وجع رأسه.

قال ابن البيطار: الجلجلان هو السّمسم، وهو صنفان أبيض وأسود[٢].

السمع

* راجع (الأذن).
* قال النبي ﷺ: «التمر... يزيد في السمع والبصر»[٣].
* الصادق عليه السلام عن اللحم قال: «فإنه يزيد في السمع والبصر»[٤].

---

(١) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان، ج٢، ص١٨٩.
(٢) البحار: ج٦٢، ص١٤٣، عن قرب الإسناد.
(٣) البحار: ج٦٢، ص١٠٧.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢٨٠.

السمك

* قال النبي ﷺ: «لا تأكلوا من صيد المجوس إلا السمك»[1].
* كان النبي ﷺ لا يجمع قط بين لبن وسمك[2].
* عن الإمام علي عليه السلام: «وأقلّوا من أكل السمك، فإن لحمه يُذبل البدن، ويكثر البلغم، ويغلظ النفس»[3].
* عن الإمام علي عليه السلام: «السمك الطري يذيب اللحم»[4].
* عن الإمام علي عليه السلام: «لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذيب الجسد»[5].
* عن الإمام علي عليه السلام: «أقلوا من لحم الحيتان (يقصد بالحيتان: السمك)، فإنها تذيب البدن، وتكثر البلغم، وتغلظ النفس»[6].
* عن الصادق عليه السلام قال أمير المؤمنين عليه السلام: «إذا وجدت سمكاً، ولم تعلم أجيدٌ هو أم غير جيد (يقصد هل هو مذكى شرعياً أم لا، وتذكيته أن يُخرج من الماء حياً ويموت في الهواء) فاطرحه في الماء، فإن طفا في الماء مستلقياً على ظهره فهو غير جيد، وإن كان على وجهه فهو جيد»[7].
* عن الصادق عليه السلام: «إذا أكلت السمك، فاشرب عليه الماء»[8].

---

(١) رمز الصحة: ص١٠.
(٢) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص١٧٣.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨ شبيهه.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٦.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٦.
(٦) الخصال للصدوق.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٣٤١.
(٨) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.

* عن الصادق عليه السلام: «من بات وفي جوفه سمك، لم يُتبعه بتمر أو عسل لم يزل عرق الفالج يضرب عليه، حتى يصبح»[1].
* عن الكاظم عليه السلام: «اللحم ينبت اللحم، والسمك يذيب الجسد»[2].
* عن الكاظم عليه السلام: «السمك الطري يذيب الجسد»[3].
* عن الكاظم عليه السلام: «السمك الطري يذيب شحم العينين»[4].
* عن الكاظم عليه السلام: «عليكم بالسمك، فإن أكلته بغير خبز أجزأك، وإن أكلته بخبز أمرأك»[5].

السمن

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «لحم البقر داء، وسمنها شفاء، ولبنها دواء، وما دخل الجوف مثل السمن»[6].
* عن النبي صلى الله عليه وآله من حديث صهيب قال: «عليكم بألبان البقر فإنها شفاء، وسمنها دواء، ولحومها داء»[7].
* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء»[8].
* عن الصادق عليه السلام: «إذا بلغ الرجل خمسين سنة، فلا يبيتن وفي جوفه شيء

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٧.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤، عن الفروع: ج٦، ص٣٢٣، والمحاسن: ص٤٧٥.
(٦) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢١٤.
(٧) الطب النبوي لابن قيم الجوزية، ص٢٥٠.
(٨) مستدرك النهج: ص١٦٢.

من السمن» (أي لا يأكل قبل نومه طعاماً فيه سمن)[1].

* عن الصادق عليه السلام: «نعم الإدام السمن، وإني لأكرهه للشيخ. وقال: هو في الصيف خير منه في الشتاء»[2].

السن والأسنان

* راجع (الخلال) و(السواك).

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «الحجامة في الرأس، تذهب بالنعاس ووجع الأضراس»[3].

* في الخبر: أن أكل البرد يذهب بآكلة الأسنان[4].

* روي: أن أكل الرمان يذهب البخر والحفر، سيما مع شحمه[5].

* عن محمد بن مسلم، قال: رأيت أبا جعفر الباقر عليه السلام يمضغ علكاً، فقال: يا محمد! نقضت الوسمة أضراسي، فمضغت هذا العلك لأشدها.

* عن الجعفري قال: سمعت أبا الحسن موسى الكاظم عليه السلام يقول: «دواء الضرس: تأخذ حنظلة فتقشرها، ثم تستخرج دهناً، فإن كان الضرس مأكولاً منحفراً، يقطر فيه قطرات، ويجعل منه في قطنة شيئاً، ويجعل في جوف الضرس، وينام صاحبه مستلقياً، يأخذ ثلاث ليالٍ».

* في الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام: إن أجود ما استكت به الأراك، فانه يجلو الأسنان ويطيب النكهة ويشد اللثة ويسمنها، وهو نافع من الحفر إذا كان باعتدال، والإكثار منه يرقّ الأسنان ويزعزعها ويضعف أصولها.

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨٢.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٨٨.
(٣) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٣٦١.
(٤) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٣٦٣.
(٥) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٣٦٦.

* في الرسالة الذهبية: ومن أراد أن يبيض أسنانه فليأخذ جزءاً من ملح أندراني، ومثله زبد البحر، فيسحقها ناعماً، ويستنّ به.

* وقال عليه السلام: «ومن أراد أن لا تفسد أسنانه، فلا يأكل حلواً إلا بعد كسرة خبز»[1].

* وطبيخ الثوم ومشويّه يسكن وجع الأسنان، والمضمضة بطبيخه ينفع أيضاً من وجع السن، وخصوصاً إذا خلط به الكندر (اللبان)[2].

السنا (مكي)

تعريفه:

السنا نبات شجري من الفصيلة القرنية، زهره مصفر، وحبه مفلطح رقيق كلوي الشكل تقريباً. يتداوى بورقه وثمره. وأجوده الحجازي، ويعرف بالسنا مكي.

وهو نوعان: السنا الاسكندري، وهو ورق الكسيا الرمحية والبيضية، والسنا الهندية، وهو ورق الكسيا المستطيلة. وورق السنا أخضر باهت ذو رائحة خفيفة وطعم حلو. ويمكن استخراج خواص السنا باستخدام الماء البارد أو الساخن. وتحتوي على مسهل ينفصل على هيئة مادة حمراء مصفرة بائلة لا تتبلور، وعلى قليل من الزيت الطيار.

فوائده:

قال أمية بن أبي الصلت: السنا حار يابس في الدرجة الأولى، يسهل

---

(١) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٣٦٨.
(٢) القانون لابن سينا: ص٥٠.

المرة الصفراء والمرة السوداء، والبلغم، ويغوص إلى أعماق الأعضاء، ولذلك ينفع المنقرسين، وعرق النساء، ووجع المفاصل الحادث عن أخلاط المرة الصفراء والبلغم.

خواصه:

السنا مسهل يزيد الحركة الدودية للأمعاء، ويزيد المفرز من الأمعاء قليلاً، ويعمل في المعاء الدقيقة أكثر من الغليظة. وقد يُحدث غثياناً وقولنجاً وتركب السنا غالباً مع الأملاح المسهلة الأُخرى، مثل الملح الإنكليزي وطرطرات البوتاسيوم. ويعطى السنا في حالات القبض وفي الأمراض الإلتهابية. ولا يجوز اعطاؤه إذا كانت القناة الهضمية ملتهبة.

مستحضراته:

معجون السنا (أسود)، يتألف من: مسحوق السنا (٧) ومسحوق الكزبرة (٣) وتين (١٢) وتمر هندي (٩) ولب الكسيا: الخيار الشنبر (٩) وخوخ جاف (٦) ورب السوس (٢/٤) وسكر (٣٠) وماء مقطر (٢٤). والجرعة ٤ غرامات فصاعداً.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «لو كان في شيء شفاء لكان في السنا»[١].
* عن النبي ﷺ: «تداووا بالسنا فإنه لو كان شيء يرد الموت لردّهُ السنا»[٢].

---

(١) رمز الصحة: ص١٨.
(٢) قرب الإسناد: ص٧٠.

* قال النبي ﷺ لأسماء بنت عُمَيس: «بما كنت تستمشين في الجاهلية؟»

قالت: بالشُّبْرُم. (الاستمشاء: شرب المسهل).

قال: حار حار (أو: حارّ يار).

ثم قالت: استمشيت بالسنا.

قال ﷺ: لو أن شيئاً يردّ القدر لردّه السنا»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «لو علم الناس ما في السنا، لبلغوا مثقالاً منه مثقالين ذهباً. أما إنه أمان من البهق والبرص والجذام والجنون والفالج واللقوة، ويؤخذ مع الزبيب الأحمر الذي لا نوى له، ويجعل معه هليلج كابلي أصفر وأسود أجزاءً سواء، يؤخذ على الريق مقدار ثلاثة دراهم، وإذا أويت إلى فراشك مثله، وهو سيد الأدوية»[2].

السواك

توضيح:

لتبييض الأسنان استعمل فرشاة وضع عليها مسحوق اليانسون، ومسحوق الزعتر المخلوط بفحم الحور الأسود. أو ادلك الأسنان بعصير الليمون الحامض، أو ادلكها بقطعة من الليمون.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «خمس يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ، ويذهبن

(١) العقد الفريد لابن عبد ربه: ج٦، ص٢٧٢، والعقد الفريد: ج٧، ص٢٦٤.
(٢) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص٢١٤.

بـالبلغـم: السـواك، والصيـام، وقـراءة القـرآن، والعسـل، واللُبـان «أي الكُنْدُر»[1].

* عن النبي ﷺ قال: «يا علي في السواك اثنتا عشرة خصلة هي: السنّة، ومطهرة للفم، ومجل للبصر، ومرضاة للرب تبارك وتعالى، ويرغم الشيطان، ويشهي الطعام، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الحفظ، ويضاعف الحسنات، وتفرح به الملائكة»[2].

* عن النبي ﷺ قال: «نظفوا طريق القرآن. فقيل: بما ننظفه؟ قال بالسواك»[3].

* عن النبي ﷺ: «استاكوا عرضاً، ولا تستاكوا طولاً»[4].

* عن النبي ﷺ: «السواك شطر الإيمان»[5].

* عن النبي ﷺ قال: «السواك فيه عشر خصال: مطهرة للفم، ومرضاة للرب، يضاعف الحسنات سبعين ضعفاً، وهو من السنّة، ويذهب الحفر، ويبيّض الأسنان، ويشد اللثّة، ويقطع البلغم، ويذهب بغشاوة البصر، ويشهي الطعام»[6].

* عن النبي ﷺ: «نعم السواك الزيتون من شجرة مباركة، ويذهب بالحفر (حفرة تعلو الأسنان) وهو سواكي وسواك الأنبياء قبلي»[7].

* عن النبي ﷺ في وصية لعلي عليه السلام: «يا علي عليك بالسواك عند كل وضوء»[8].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٦٦ عن الفردوس.
(٢) البحار: ج٧٦، ص١٢٩، عن الخصال للصدوق: ج٢، ص٤٨١.
(٣) البحار: ج٧٦، ص١٣٠.
(٤) البحار: ج٧٦، ص١٣٩.
(٥) مكارم الأخلاق: ص٤٩.
(٦) الخصال: ج٢، ص٤٤٩.
(٧) مكارم الأخلاق: ص٤٩.
(٨) مكارم الأخلاق: ص٤٩.

* عن النبي ﷺ: «ما زال جبرئيل يوصيني بالسواك، حتى ظننت أنه سيجعله فريضة»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «نزل جبريل عليه السلام على رسول الله ﷺ بالسواك والخلال والحجامة»[2].

* عن الصادق عليه السلام قال: «أربع من سنن المرسلين: السواك والحناء والطيب والنساء»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «لكل شيء طهور، وطهور الفم السواك»[4].

* عن الرضا عليه السلام أن النبي ﷺ قال: «لولا أن يشق على أمتي، لأوجبت السواك في كل صلاة»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «السواك يجلو البصر، وينبت الشعر، ويذهب بالدمعة»[6].

* قال الرضا عليه السلام للمأمون في (الرسالة الذهبية): «واعلم يا أمير المؤمنين أن أجود ما استكت به ليف الأراك، فإنه يجلو الأسنان ويطيب النكهة، ويشد اللثة ويسننها «أي يسددها». وهو نافع من الحفر إذا كان باعتدال، والإكثار منه يرق الأسنان ويزعزعها ويضعف أصولها... ومن أراد أن يبيّض أسنانه فليأخذ جزءاً من ملح أندراني، ومثله زبد البحر، فيسحقهما ناعماً، ويستنّ (أي يستاك) به»[7].

---

(١) البحار: ج٧٦، ص١٢٦.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٣٢.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٤١.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٤٩.
(٥) فقه الرضا (ع): ص١٣٧.
(٦) مكارم الأخلاق: ص٥٠، عن طب الأئمة (ع).
(٧) البحار: ج٣٢، ص٣١٧.

* عن الرضا عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله قال: «ادّهنوا غِبّاً... واستاكوا عرضاً» (أي دائماً)[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «السواك مرضاة للرب، ومطيبة للفم، وهو من السنة»[2].

السويق

تعريفه:

طعام يتخذ من مدقوق الحنطة والشعير، سمي بذلك لانسياقه في الحلق. ويمكن أن يتخذ من سبعة أشياء: الحنطة والشعير والنبق (ثمر شجر السدر) والتفاح والقرع وحب الرمان والغبيراء.

الروايات:

* عن زين العابدين عليه السلام: «بلّوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرات، ويحوّل من إناء إلى إناء ويسقى المحموم، فإنه يذهب بالحمى الحارة، وإنما عُمل بالوحي»[3].
* عن الباقر عليه السلام: «ما أعظم بركة السويق، إذا شربه الإنسان على الشبع أمرأ وهضم الطعام، وإذا شربه الإنسان على الجوع أشبعه، ونعم الزاد في السفر والحضر: السويق»[4].

---

(١) فقه الرضا (ع): ص٤٠٧.
(٢) تحف العقول: ص٧٢.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩٢.
(٤) طب الأئمة: ص٦٧.

* عن الصادق عليه السلام: «السويق الجاف يذهب بالبياض» (أي البرص أو بياض العين)[1].

* عن الصادق عليه السلام: «شرب السويق بالزيت ينبت اللحم ويشد العظم، ويرق البشرة، ويزيد في الباه»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «إن السويق الجاف إذا أخذ على الريق، أطفأ الحرارة، وسكّن المرة، وإذا لُتّ (أي مزج مع قليل من الماء أو الزيت أو السمن) ثم شرب، لم يفعل ذلك»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «السويق يجرد (أي ينزع) المرة والبلغم من المعدة جرداً، ويدفع سبعين نوعاً من أنواع البلاء»[4].

* عن ابن أبي كثير قال: انطلق بطني (اسهال) فأمرني الإمام الصادق عليه السلام أن آخذ سويق الجاورس (وهو الدخن ومن صفاته أنه شديد القبض) بماء الكمون. ففعلت، فأمسك بطني وعوفيت[5].

* عن خضر قال: كنت عند الإمام الصادق عليه السلام فأتاه رجل من أصحابنا، فقال له: يولد لنا المولود فتكون منه العلة والضعف، فقال عليه السلام: «ما يمنعك من السويق، فإنه يشد العظم وينبت اللحم»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «اسقوا صبيانكم السويق في صغرهم، فإن ذلك ينبت اللحم ويشد العظم، ومن شرب السويق أربعين صباحاً امتلأ كتفاه قوة»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «ثلاثة راحات (أي كمشات) سويق جاف على الريق،

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩.
(٣) طب الأئمة (ع): ص٦٧.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠١، عن فروع الكافي.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ٧.

ينشف المرة والبلغم، حتى لا يكاد أن يدع شيئاً»[1].

* ذكر السويق عند الإمام الصادق عليه السلام: فقال: «إنما عُمل بالوحي»[2].

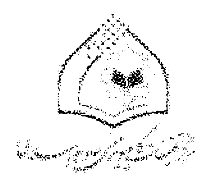
* عن الصادق عليه السلام قال: «السويق طعام المرسلين (أو قال) طعام النبيين عليهم السلام»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «السويق لِما شُرب له» «أي ينفع لأي داء شرب له ولأية منفعة قصدت به»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «نعم القوت السويق، إن كنت جائعاً أمسكك، وإن كنت شبعاناً هضم طعامك»[5].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨، عن الفروع، ج٦، ص٣٠٦.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧.
(٥) الكافي للكليني.



حرف الشين

الشحم

* ذكر اللحم والشحم عند النبي ﷺ فقال: «ليس منهما بَضعة (أي قطعة) تقع في المعدة، إلا أنبتت مكانها شفاء، وأخرجت من مكانها داء»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام قال في الدهن: «يلين البشرة، ويزيد في العقل والدماغ، ويسهل مجاري الماء، ويذهب بالقشف، ويسفر اللون»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «من أكل لقمة شحم، أنزلت مثلها من الداء»[3].

* عن زرارة، قلت للإمام الصادق عليه السلام: «جعلت فداك، الشحمة التي تُخرج مثلها من الداء، أي شحمة؟ قال: هي شحمة البقر. وما سألني يا زرارة عنها أحد قبلك»[4].

* عن الصادق عليه السلام: عن البقر قال: «ألبانها دواء، وشحومها شفاء، ولحومها داء»[5].

* عن الكاظم عليه السلام: «اللحم ينبت اللحم، ومن أدخل في جوفه لقمة شحم أخرجت مثلها من الداء»[6].

---

(١) صحيفة الرضا (ع): ص٧٥، ودعوات الراوندي.
(٢) الخصال للصدوق ص٦١٠.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٥٩.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٩.
(٥) رمز الصحة: ص٢٢١، عن مكارم الأخلاق.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٥٩، والوسائل: ج١٧، ص٢٩.

الشعر

* راجع (حلق الشعر) و(المشط)

* قال النبي ﷺ: «خمس من الفطرة: الختان والاستحداد (أي إزالة شعر العانة بأداة حادة)، ونتف الإبط، وتقليم الأظافر، وقص الشارب»[1].

* عن النبي ﷺ: «إذا دخلتم بلدة وبيئاً وخفتم وباءها، فعليكم ببصلها، فإنه يجلي البصر، وينقي الشعر»[2].

* عن النبي ﷺ: «حُفّوا (أي قصروا) الشارب، وعَفّوا اللحى (أي اتركوها) ولا تتشبهوا باليهود»[3].

* عن النبي ﷺ: «اختضبوا بالحناء، فإنه يجلو البصر، وينبت الشعر، ويطيب الريح، ويسكّن الزوجة»[4].

* عن سليمان بن خالد، قال: قلت للصادق عليه السلام: المرأة تجعل في رأسها القرامل (أي الشعر المستعار)؟ قال: «يصلح لها الصوف، وما كان من شعر المرأة نفسها. وكره أن توصل المرأة من شعر غيرها (وفي رواية أخرى): لأن الشعر ميت»[5].

* عن الإمام الرضا عليه السلام عن النبي ﷺ قال: «إن تحت كل شعرة جنابة»[6].

---

(١) صحيح البخاري، مكتبة النهضة الحديثة بمكة ١٣٧٦هـ، ج٧، ص١٣٧.
(٢) رمز الصحة: ص١٤٤، عن الفردوس.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٦٧.
(٤) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر: ص٣٠٩.
(٥) مكارم الأخلاق: ص٨٤.
(٦) فقه الرضا (ع): ص٨٣.

* عن الرضا عليه السلام: «التين يذهب بالبخر، ويشدّ العظم، وينبت الشعر...»[1].

(خبز) الشعير

* عن الصادق عليه السلام: «ما أكل رسول الله صلى الله عليه وآله خبز بُرّ قط، ولا شبع من خبز شعير قط»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «لو علم الله في شيء شفاء أكثر من الشعير، ما جعله غذاء الأنبياء عليهم السلام»[3].
* عن الصادق عليه السلام: «ما زال طعام رسول الله صلى الله عليه وآله الشعير حتى قبضه الله إليه»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «كان قوت رسول الله صلى الله عليه وآله الشعير وحلواه التمر، وإدامه الزيت»[5].
* عن الرضا عليه السلام: «فضل خبز الشعير على البرّ (أي القمح) كفضلنا على الناس، وما من نبي إلا وقد دعا لآكل الشعير وبارك عليه، وما دخل جوفاً إلا وقد أخرج كل داء فيه، وهو قوت الأنبياء وطعام الأبرار، أبى الله تعالى أن يجعل قوت الأنبياء إلا شعيراً»[6].

ـ وفي ذلك قال الشاعر ابن الأعسم في منظومته:

أفضله الخبز من الشعيرِ   فهو طعام القانع الفقيرِ

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٣.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٠٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٥٤.
(٤) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢٢٣.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٥٤.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤، ومكارم الأخلاق: ص١٥٤.

ما حلّ جوفاً قط إلا أخليا من كل داء وهو قوت الأنبيا
له على الحنطة فضل سامِ كفضل أهل البيت في الأنام

(ماء) الشعير

تعريفه:

يؤخذ من الشعير الجيد المرضوض مقدار، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويلقى في قدر نظيف، ويطبخ بنار معتدلة، إلى أن يبقى منه خمساه، ويصفى ويستعمل منه مقدار الحاجة بشكل محلّى.

فوائده:

ماء الشعير نافع للسعال وخشونة الحلق، مدرّ للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مطفىء للحرارة. وفيه قوة يجلو بها ويلطف ويحلل[1].

الروايات:

* عن عائشة قالت: كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوَعْكُ، أمر بالحساء من الشعير (أي ماء الشعير) فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه. ثم يقول: «إنه لَيرْتو (أي يقوي) فؤاد الحزين، ويَسْرو (أي يكشف) عن فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها»[2].

---

(١) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٢٥٤.
(٢) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٢٥٤.

الشقيقة

* ورد في السنّة أن النبي ﷺ تداوى بالحجامة وسط رأسه من شقيقة أصابته[(١)].

* عن الصادق عليه السلام: «اغسلوا أرجلكم بعد خروجكم من الحمام (لعله يقصد بالماء البارد) فإنه يذهب بالشقيقة...»[(٢)].

* قال الإمام الرضا عليه السلام للمأمون في (الرسالة الذهبية): «وإذا أردت دخول الحمام، وأن لا تجد في رأسك ما يؤذيك، فابدأ قبل دخولك بخمس جرع من الماء الفاتر، فإنك تسلم إن شاء الله تعالى من وجع الرأس والشقيقة. وقيل: خمس أكف ماء حار تصبه على رأسك عند دخول الحمام»[(٣)].

* وجاء فيها: ومن خشي الشقيقة والشوصة، فلا يؤخر أكل السمك الطري صيفاً كان أو شتاءً[(٤)].

الشَّمَر (بذور الرازيانج)

فوائده:

يفيد الشَّمر للسعال والربو وعسر التنفس، ويحلل الرياح ووجع الجنب والمعدة، ويدرّ البول والحيض، وينقي المثانة والصداع، ويفتت حصوات الكلية.

---

(١) صحيح البخاري ومسلم والنسائي.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٥٥.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٣٢٢.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٣٢٤.

قال ابن سينا في (القانون) الكتاب الثالث:

وأما الأشياء التي ينفع استعمالها للعين وتحفظ قوتها، فالأشياء المتخذة الأثمد والتوتياء المرباة بماء المرزنجوش وماء الرازيانج. والاكتحال كل وقت بماء الرازيانج عجيب عظيم النفع[1].

الروايات:

* عن الكاظم عليه السلام: «... اقتصروا على سيد هذه الأدوية: الهليلج والرازيانج والسكر» (راجع الحمى)[2].
* عن محمد بن عبد السلام قال للإمام الرضا عليه السلام: أشكو إليك السعال الشديد، فقال: «أحديث أم عتيق؟» قلت كلاهما. قال: «خذ فلفلاً أبيض جزءاً، وأبرفيون جزءين، وخربقاً أبيض جزءاً واحداً، ومن البنج جزءاً، وتنخل بحريرة وتعجن بعسل منزوع الرغوة مثل وزنه، وتتخذ للسعال العتيق والحديث منه حبة واحدة بماء الرازيانج عند المنام، وليكن الماء فاتراً لا بارداً، فإنه يقلعه من أصله»[3].

(نور) الشمس

* عن الكاظم عليه السلام، قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «في الشمس أربع خصال: تغير اللون، ونتن الريح، وتخلق الثياب، وتورث الدّاء»[4].

---

(١) رمز الصحة للدهسرخي: ص٥١.
(٢) البحار: ج٦٢ ص٩٩.
(٣) طب الأئمة (ع): ص٨٦.
(٤) الخصال: ج١، ص٢٤٩.

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «لا تستقبلوا الشمس فإنّها مَبخرة، تشحب اللون، وتبلي الثوب، وتظهر الدّاء الدَّفين»[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «إذا جلس أحدكم في الشمس فليستدبرها لظهره، فإنها تظهر الداء الدفين»[2].
* رأى علي عليه السلام رجلاً في الشمس، فقال: «قم عنها؛ فإنها مُبخرة [البخر: نتن الفم] مُجفرة، تُنفِل الريح [أي تنتن الرائحة]، وتبلي الثوب، وتظهر الداء الدفين [أي أن الشمس تظهر الداء المستتر في البدن، الذي قد قهرته الطبيعة]»[3].

الشهوة والاشتهاء

* عن ابن عباس أن النبي صلى الله عليه وآله عاد رجلاً، فقال له: «ما تشتهي؟ قال: أشتهي خبز بُرّ. فقال النبي صلى الله عليه وآله: من كان عنده خبز بُرّ فليبعث إلى أخيه. ثم قال: إذا اشتهى مريضُ أحدكم شيئاً، فليطعمه»[4].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «كلْ وأنت تشتهي، وأمسك وأنت تشتهي»[5].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «المؤمن يأكل بشهوة أهله، والمنافق يأكل أهله بشهوته»[6].
* عن الإمام علي عليه السلام: «ما كثر شعر رجل قط، إلا قلّت شهوته»[7].

---

(١) الخصال: ج١، ص٩٧.
(٢) تحف العقول: ص٧٦.
(٣) دستور معالم الحِكم للقضاعي: ص١٠٢.
(٤) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٨٤.
(٥) رمز الصحة للدهسُرخي: ص٤.
(٦) رمز الصحة للدهسرخي: ص٥.
(٧) طب الأئمة (ع) لشبر: ص٤٤٣.

* زعموا: أن من قطع نظره على النرجس حالة المجامعة، تنعقد شهوته عقداً لا ينحل[1].

الشيب

* عن الصادق عليه السلام: «كان الناس لا يشيبون، فأبصر إبراهيم عليه السلام شيباً في لحيته، فقال: يا رب ما هذا؟ فقال: هذا وقار. فقال: رب زدني وقاراً»[2].
* قال النبي صلى الله عليه وآله: «الشيب في مقدَّم الرَّأس يُمن، وفي العارضين سخاء، وفي الذَّوائب شجاعة، وفي القفا شؤم»[3].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «الشيب نور فلا تنتفوه»[4].
* جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وآله فنظر إلى الشيب في لحيته، فقال النبي صلى الله عليه وآله: «من شاب شيبته في الإسلام كانت له نوراً يوم القيامة»[5].
* عن الإمام علي عليه السلام: «لا تنتفوا الشيب فإنه نور المسلم، ومن شاب شيبة في الإسلام كانت له نوراً يوم القيامة»[6].
* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أنه كان لا يرى بأساً بجزّ (أي قص) الشيب، ويكره نتفه»[7].

---

(١) عجائب المخلوقات بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٩٧.
(٢) البحار: ج١٢، ص٨.
(٣) الخصال: ج١، ص٢٣٥.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٦٦.
(٥) مكارم الأخلاق: ص٦٦.
(٦) الخصال: ج٢، ص٦١٢.
(٧) مكارم الأخلاق: ص٦٩.

حرف الصاد

الصَّبِر

تعريفه:

الصبر من الأدوية المشهورة للعين عند الأطباء، أكلاً وكحلاً.

فوائده:

قال ابن سينا في القانون: الصَّبِر ينفي الفضول الصفراوية التي في الرأس، وينفع من قروح العين وجربها وأوجاعها، ومن حكة المآقي ويجفف رطوبتها[1].

الروايات:

* قال الكاظم عليه السلام لأحد أصحابه يشتكي من عينه: «ما يمنعك من كحل أبي جعفر عليه السلام: جزء كافور رباحي، وجزء صبر اسقوطري، يدقان جميعاً وينخلان بحريرة، يكتحل منه مثلما يكتحل من الأثمد. .»[2]

---

(1) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص١٤٨.

(2) البحار: ج٦٢، ص١٥٠، عن الكافي: ج٨، ص٣٨٤.

* دخل رجل على الإمام الصادق عليه السلام وهو يشتكي عينه، فقال له: «أين أنت من هذه الأجزاء الثلاثة: الصَّبِر، والكافور، والمرّ؟ ففعل الرجل ذلك، فذهب عنه»[1].

صحة البدن

* في وصية النبي صلى الله عليه وآله لأبي ذر، قال: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»[2].

(وفي رواية): «نعمتان مجهولتان: الصحة والأمان».

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «ثلاث يفرح بهن الجسم ويربو: الطيب، واللباس اللين، وشرب العسل»[3].

* روي عن الأصبغ بن نُباتة: سمعت أمير المؤمنين عليه السلام يقول لابنه الحسن عليه السلام: «يا بني ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال: بلى يا أمير المؤمنين. قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عنه إلا وأنت تشتهيه، وجوّد المضغ، واعرض نفسك على الخلاء إذا نمت، فإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب.

وقال عليه السلام: «إن في القرآن لآية تجمع الطب كله ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾[4] [5].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «ضمنت لمن يسمي على طعامه أن لا يشتكي منه» فقال له ابن الكوا[6]: يا أمير المؤمنين، لقد أكلت البارحة طعاماً فسميت

---

(١) البحار: ج٦٢، ص١٤٨، عن الكافي، وطب الأئمة (ع): ص٨٣.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٤٥٩.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٩٥.
(٤) سورة الأعراف، الآية: ٣١.
(٥) الخصال للصدوق، ومستدرك النهج ص١٦٢.
(٦) هو عبد الله بن الكوا، خارجي ملعون.

عليه وآذاني. فقال عَلَيْهِ السَّلَامُ: «لعلك أكلت ألواناً فسمّيت على بعضها ولم تُسَمِّ على بعض، يا لكع» (أي يا أحمق)[1].

* عن أمير المؤمنين عَلَيْهِ السَّلَامُ: «توقوا البرد في أوله، وتلقوه في آخره، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار، أوله يحرق، وآخره يورق»[2].

* عن أمير المؤمنين عَلَيْهِ السَّلَامُ: «صحة الجسد من قلة الحسد»[3].

* عن أمير المؤمنين عَلَيْهِ السَّلَامُ في تفسير قوله تعالى: ﴿ ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ ٱلنَّعِيمِ﴾[4] قال: «هو الأمن والصحة والعافية»[5].

* عن أمير المؤمنين عَلَيْهِ السَّلَامُ: «عجبت لغفلة الحساد، عن سلامة الأجساد»[6].

* يروى أن الإمام علي عَلَيْهِ السَّلَامُ قال: «من أراد الصحة، فليجوّد الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظماء، وليقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغداء، ويتمشى بعد العشاء، ولا ينم حتى يعرض نفسه على الخلاء، وليحذر دخول الحمام عقيب الامتلاء، ومرة في الصيف خير من عشر في الشتاء وأكل القديد اليابس (أي اللحم المقدد) بالليل معين على الفناء، ومجامعة العجائز تهرم أعمار الأحياء، وتسقم أبدان الأصحاء»[7].

* لما احتضر أبو الطب عند العرب وهو الحارث بن كَلَدة، اجتمع إليه الناس، فقالوا: مُرْنا بأمر ننتهي إليه من بعدك. فقال: لا تتزوجوا من النساء إلا شابة، ولا تأكلوا من الفاكهة إلا في أوان نضجها، ولا يتعالجن أحدكم ما احتمل بدنه الداء، وعليكم بالنورة في كل شهر، فإنها مذيبة للبلغم، مهلكة للمرة، منبتة للحم. وإذا تغدى أحدكم فلينم على إثر غدائه ساعة، وإذا تعشى

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٤٣.

(٢) نهج البلاغة حكمة ١٢٨.

(٣) نهج البلاغة حكمة ٢٥٨.

(٤) سورة التكاثر، الآية: ١٠٢.

(٥) آداب النفس للعيثاني: ج١، ص٢١٦.

(٦) غرر الحكم.

(٧) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣١٩.

فليمشِ أربعين خطوة[1].

قال الشيخ عباس القمي: وهذا مقتبس من وصايا أمير المؤمنين[2] عليه السلام.

* عن الصادق عليه السلام: «لو اقتصد الناس في المطعم، لاستقامت أبدانهم»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «ثلاث لا يؤكلن يسمنّ، وثلاث يؤكلن يهزلن. فأما اللواتي يؤكلن فيهزلن: فالطلع «وهو التمر غير الناضج» والكسب والجوز. وأما اللواتي لا يؤكلن ويسمنّ: فالنورة والطيب ولبس الكتان».

وفي تتمة الحديث: واثنان ينفعان من كل شيء ولا يضران من شيء، هما السكر والرمان[4].

* عن الصادق عليه السلام: «ثلاث يسمنّ، وثلاث يهزلن. فأما التي يسمنّ: فإدمان الحمام، وشم الرائحة الطيبة، ولبس الثياب اللينة. وأما التي يهزلن: فإدمان أكل البيض، والسمك، والضَلَع (أي امتلاء البطن من الطعام)»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «شرب الماء من قيام بالنهار أقوى وأصح للبدن (وفي رواية أخرى): أدرّ للعروق وأقوى للبدن»[6].

* قال الصادق عليه السلام لعنوان البصري: «إياك وأن تأكل ما لا تشتهيه، فإنه يورث الحماقة والبله، ولا تأكل إلا عند الجوع. وإذا أكلت فكل حلالاً، وسمّ بالله»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «ثلاثة يهرمن البدن وربما قتلن: أكل القديد (أي اللحم

---

(١) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣١٩.

(٢) الكنى والألقاب: ج١، ص٢٤.

(٣) الفصول المهمة للحر العاملي.

(٤) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٤١، ومكارم الأخلاق ص١٩٥.

(٥) طب الأئمة (ع): ص٤.

(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٢.

(٧) طب الإمام الصادق (ع) لمحمد الخليلي، ص٨٠.

اليابس المنتن)، ودخول الحمام على البطنة، ونكاح العجائز».

(وزاد فيه أبو إسحاق النهاوندي: «وغشيان النساء على الامتلاء»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «العافية نعمة خفية، إن وُجدت نُسيت، وإذا عُدمت ذكرت»[2].

* عن الكاظم عليه السلام: «خمس من السنن في الرأس، وخمس في الجسد، فأما التي في الرأس: فالسواك وأخذ الشارب وفرق الشعر والمضمضة والاستنشاق. وأما التي في الجسد: فالختان وحلق العانة ونتف الإبطين وتقليم الأظافر والاستنجاء»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «إذا جعت فكل، وإذا عطشت فاشرب، وإذا هاج بك البول فَبُلْ، ولا تجامع إلا من حاجة، وإذا نعست فنم، فإن ذلك مصحة للبدن»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «رأس الحكمة الرفق بالبدن»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «... وعوّد بدنك ما تعود»[6].

الصداع

انواع الصداع وعلاجه:

قال محمد بن زكريا في (برد الساعة):

إذا كان الصداع في مقدم الرأس وما يلي الجبهة، فإن ذلك من فضل

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٣٨، عن الفروع والمحاسن.
(٢) البحار: ج٧٤، ص٢٤٣.
(٣) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٧١.
(٤) فقه الرضا (ع): ٣٤٠.
(٥) فقه الرضا (ع): ٣٤٠.
(٦) فقه الرضا (ع): ٣٤٠.

الدم. وعلاجه أن يُخرج شيئاً من الدم بحجامة أو فصد، فإنه يسكن على المكان، أو يشم شيئاً من الأفيون المصري الجيد، ويجعل في أنفه وأصداغه، أو يأخذ شيئاً من العناب أو شرابه، أو يأكل مرقة العدس، أو يتناول شيئاً من الكزبرة اليابسة، فإنه يسكن على المكان.

وقد يكون الصداع أيضاً في وسط الرأس ودليل ذلك الحرارة، وينفع من ذلك أن تبلّ خرقة كتان بدهن وخل أحمر، ويوضع على الرأس، أو تبل بدهن ورد ولبن جارية، فإن ذلك يسكن على المكان، أو يشم النيلوفر، أو يأكل من لب الخيار الذي قد وضع في الخل الثقيف (وهو الحامض جداً)، أو يتناول شيئاً من الربوب الحامضة التي من شأنها إطفاء الصفراء، فإنه يسكن في الوقت، أو يدلك أسفل رجليه بدهن بنفسج وملح، فإنه يسكن على المكان.

قصة عن الحجاج:

من نوادر الطبيب تياذوق، أن الحجاج وجد في رأسه صداعاً، فبعث إليه وأحضره، فقال له تياذوق: اغسل رجليك بماء حار وادهنهما. وكان أحد خصيان الحجاج قائماً على رأسه يسمع كلامه، فقال: والله ما رأيت طبيباً أقل معرفة منك بالطب، شكا الأمير الصداع في رأسه، فتصف له دواء في رجليه؟ فأجابه تياذوق: إن الإشارة إلى صحة ما قلتُ ظاهرة فيك! قال الخصي: وما هي؟ قال تياذوق: نزعتْ خصيتاك فذهب شعر لحيتك[1].

---

(١) مجلة العرفان عدد نيسان ١٩٣٠، ص٥٣٥.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «الحناء خضاب الإسلام، يزيد في المؤمن عمله، ويذهب بالصداع، ويحدّ البصر، ويزيد في الوقاع، وهو سيد الرياحين في الدنيا والآخرة»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «إن الله إذا أحب عبداً نظر إليه، وإذا نظر إليه أتحفه بواحدة من ثلاث: إما حمى، أو وجع عين، أو صداع»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «ادهن الحاجبين بالبنفسج، فإنه يذهب بالصداع»[3].
* عن الصادق عليه السلام: «إن في الشونيز «حبة السوداء» شفاء من كل داء، فأنا آخذه للحمى والصداع والرمد ولوجع البطن، ولكل ما يعرض لي من الأوجاع، يشفيني الله به»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «كان رسول الله ﷺ يستعط بدهن الجلجلان (وهو السمسم) إذا وجع رأسه»[5].
* جاء خراساني إلى الصادق عليه السلام وقال له: يابن رسول الله ما زلت شاكياً منذ خرجت من منزلي من وجع الرأس. فقال له: «قم من ساعتك هذه فادخل الحمام، فلا تبتدئنّ بشيء حتى تصب على رأسك سبعة أكفّ ماء حاراً، وسمّ الله تعالى في كل مرة، فإنك لا تشتكي بعد ذاك إن شاء الله تعالى»[6].
* عن الصادق عليه السلام: «غسل الرأس بالخطمي، أمنٌ من الصداع»[7].

---

(١) رمز الصحة: ص١٧.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٣٥٨.
(٣) الكافي: ج٦، ص٥٢٢.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٢١٢.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٣، عن قرب الإسناد، ص٧١.
(٦) طب الأئمة (ع): ص٧١.
(٧) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر: ص٣٣٣.

* عن الباقر والصادق عليهما السلام أنهما خرجا من الحمام متعممين شتاءً كان أم صيفاً، وكانا يقولان: «هو أمان من الصداع»[1].

* عن عمر بن إبراهيم قال: شكوت إلى الرضا عليه السلام مُرّة كنت أجدها، يأخذني منها شبه الجنون وصداع غالب. قال: «عليك بهذه البقلة التي يلتف ورقها، فضعها على رأسك، ومُرْهُم فليضعوها على رؤوس صبيانهم، فإنها نافعة بإذن الله. قال: ففعلت، فسكن عني الوجع» (والبقلة: هي اللبلاب)[2].

* عن الرضا عليه السلام دعا بالهندباء يوماً لبعض الحشم، وقد كان يأخذه الحمى والصداع، فأمر أن يدق، ثم يصيَّر على قرطاس، وصب عليه دهن البنفسج، ووضعه على رأسه، ثم قال: «أما إنه يقمع الحمى ويذهب بالصداع»[3].

* وفي كتاب فرج بن سلام:

إذا دخلت الحمام فاضرب على رأسك بالماء السُّخْن سبعَ مرار، فبه تظهر السلامة من كل صداع بقدرة الجبار.

---

(١) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر: ص٣٣٤.
(٢) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر: ص٣٣٨.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٤، عن فروع الكافي.

الصدر (والنزلة الصدرية)

* قال النبي ﷺ: «نعم الشراب العسل، يرعى القلب، ويُذهب برد الصدر»[1].

* قال ابن سينا في دواء النزلة الصدرية:

في أول النزلة فصد، وفي أواخر النزلة حمّامُ
بينهما ماء شعير به صحّت من النزلة أجسام

الصعتر

* راجع (الزعتر)

(المِرة) الصفراء

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «عليكم بالزيت فإنه يكشف المرة (أي يساعد على طرح عصارة المرارة السامة إلى الأمعاء) ويذهب البلغم...»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا الباذنجان، فإنه جيد للمرة السوداء، ولا يضرّ الصفراء»[3].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.

(٢) صحيفة الرضا (ع): ص٥٧.

(٣) كشف الأخطار لشمس الدين بن محمد الحسيني ـ مخطوط.

* عن الصادق عليه السلام: «سويق العدس يقطع العطش، ويقوي المعدة، وفيه شفاء من سبعين داء، ويطفىء الصفراء، ويبرد الجوف...»[1].

* قال الإمام الرضا عليه السلام في الماء البارد: «إنه يطفىء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويهضم الطعام»[2].

* عن الرضا عليه السلام: «في العسل شفاء من كل داء. من لعق لعقة عسل على الريق، يقطع البلغم ويحسم الصفراء ويمنع المرة السوداء»[3].

* عن الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة: «ومن أراد أن يطفىء لهب الصفراء، فليأكل كل يوم شيئاً رطباً بارداً، ويروّح بدنه، ويقل الحركة، ويكثر النظر إلى من يحب»[4].

الصيام

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «صوموا تصحوا»[5].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «خمسة يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللبان» (أي الكندر)[6].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغضّ للبصر وأحفظ للفرج. ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء»[7] (أي يقطع الشهوة).

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٩٣.
(٢) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٣) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٤) البحار للمجلسي: ج٦٢، ص٣٢٥.
(٥) البحار: ج٩٦، ص٢٥٥.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٦٤، عن الفردوس.
(٧) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص١٩٥.

* عن النبي ﷺ: «عليكم بالصوم فإنه محسمة للعروق، ومذهبة للأشر»[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «صوم ثلاثة أيام من كل شهر: أربعاء بين خميسين، وصوم شعبان؛ يذهب بوسواس الصدر وبلابل القلب»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «كان رسول الله ﷺ إذا أفطر، بدأ بحلوى يفطر عليها، فإن لم يجد أفطر على الماء الفاتر، وكان يقول: ينقي المعدة والكبد، ويطيّب النكهة والفم، ويقوّي الحدق ويجلو الناظر، ويغسل الذنوب غسلاً، ويسكّن العروق الهائجة، والمرّة الغالبة، ويقطع البلغم، ويطفىء الحرارة، ويذهب بالصداع»[3].
* عن الصادق عليه السلام: «إن الصائم إذا صام زالتا عيناه، وإذا أفطر على الحلوى عادتا إلى مكانهما»[4].

(١) كنز العمال: حديث ٢٣٦١٠.
(٢) الخصال: ج٢، ص٦١٢.
(٣) منهج الدعوات للشيخ حسين معتوق: ج٢، ص٤٩.
(٤) منهج الدعوات: ج٢، ص٥٠.



حرف الطاء

(علم) الطب

مدخل:

قال الإمام علي عليه السلام: العلم علمان: علم الأديان، وعلم الأبدان.

وقال عليه السلام: العلوم أربعة:

«الفقه للأديان، والطب للأبدان، والنحو للسان، والنجوم لمعرفة الأزمان». وكان الأئمة عليهم السلام أطباء القلوب وأطباء الأبدان، لذلك قال الإمام علي عليه السلام يصف نفسه:

«طبيب دوّار بطبّه، قد أحكم مراهمه، وأحمى مواسمه. يضع ذلك حيث الحاجة إليه، من قلوب عمي، وآذان صم، وألسنة بُكم. متتبع بدوائه مواضع الغفلة، ومواطن الحيرة»[1].

الروايات:

* عن الأصبغ بن نُباتة قال: قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام للحسن ابنه عليه السلام: «يا بنيّ ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب؟

---

(١) نهج البلاغة: الخطبة رقم ١٠٦.

فقال: بلى يا أمير المؤمنين. قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وجوّد المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب»[1].

* وقال عليه السلام: «إن في القرآن لآية تجمع الطب كله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾»[2].

* عن الباقر عليه السلام: «طب العرب في ثلاثة: شرطة الحجامة، والحقنة، وآخر الدواء الكي»[3].

* عن الباقر عليه السلام: «طب العرب في سبعة: شرطة الحجامة، والحقنة، والحمام، والسعوط، والقيء، وشربة عسل، وآخر الدواء الكي. وربما يزاد فيه النورة»[4].

* حضر الإمام الصادق عليه السلام مجلس المنصور يوماً وعنده رجل من الهند يقرأ كتب الطب، فجعل الصادق عليه السلام ينصت لقراءته. فلما فرغ الهندي قال له: يا أبا عبد الله، أتريد مما معي شيئاً؟ قال: لا، فإن ما معي خير مما معك. قال: وما هو؟ قال: أداوي الحار بالبارد، والبارد بالحار، والرطب باليابس، واليابس بالرطب، وأردّ الأمر كله إلى الله عز وجل، وأستعمل ما قال رسول الله صلى الله عليه وآله. وأعلم أن المعدة بيت الداء، والحمية هي الدواء، وأعوّد البدن ما اعتاد.

فقال الهندي: وهل الطب إلا هذا؟ فقال الصادق عليه السلام: «أفتراني عن كتب الطب أخذت؟ قال: نعم. قال: «لا والله ما أخذت إلا عن الله سبحانه...»[5].

---

(١) الخصال: ج١، ص٢٢٩.
(٢) سورة الأعراف، الآية: ٢٩.
(٣) طب الأئمة (ع): ص٥٥.
(٤) طب الأئمة: ص٥٥.
(٥) الخصال للصدوق: ج٢، ص٥١٢.

وصايا طبية

* قال أبو بكر الرازي في كتابه (من لا يحضره الطبيب):

مهما قدرت أن تعالج بالأغذية فلا تعالج بالأدوية.

* ويقرب منه قول الحارث بن كلدة الذي أسلم على يد النبي ﷺ قال: دافع الدواء ما وجدت مدفعاً، ولا تشربه إلا من ضرورة، فإنه لا يصلح شيئاً إلا أفسد. وهذا شبيه قول الإمام علي عليه السلام:

شرب الدواء للجسد كالصابون للثوب، يُنَقّيه ولكن يُخْلقه[1].

طبيب العرب الحارث بن كَلَدة

وفد الحارث بن كلدة الثقفي[2] على كسرى أنوشروان، فأذن له بالدخول عليه. فلما وقف بين يديه قال له: من أنت؟ قال: أنا الحارث بن كلدة الثقفي. قال: فما صناعتك؟ قال: الطب. قال: أعرابي أنت؟ قال: نعم، من صميمها وبحبوحة دارها. قال: فما تصنع العرب بطبّ مع جهلها، وضعف عقولها، وسوء تغذيتها؟! قال: أيها الملك، إذا كانت هذه صفتها، كانت أحوج إلى من يصلح جهلها، ويقيم عوجها، ويسوس أبدانها، ويعدّل أمشاجها [أي أخلاطها]؛ فإن العاقل يعرف ذلك من نفسه...

---

(١) الحكمة: ٤٢٢، آخر شرح ابن أبي الحديد.

(٢) كان الحارث بن كلدة من الطائف، وهو طبيب العرب في عصره. سافر إلى فارس وتعلم الطب، وعرف الداء والدواء. وبقي إلى أيام النبي (ص) والخلفاء الأربعة. توفي نحو سنة ٥٠هـ.

ثم قال كسرى: فما الذي تحمد من أخلاقها، ويعجبك من مذاهبها وسجاياها؟ قال الحارث: أيها الملك، لها أنفس سخية، وقلوب جريّة، ولغة فصيحة، وألسن بليغة، وأنساب صحيحة، وأحساب شريفة، يمرق [أي يخرج] من أفواههم الكلام مروقَ السهم من نبعة الرام [نوع من الشجر]، أعذبَ من هواء الربيع، وألين من سلسبيل المعين. مطعمو الطعام في الجدب، وضاربو الهام في الحرب. لا يرام عزّهم، ولا يضام جارهم، ولا يستباح حريمهم، ولا يُذَلّ كريمهم. ولا يقرّون بفضل الأنام، إلا للملك الهمام، الذي لا يقاس به أحد، ولا يوازيه سُوْقة ولا مِلِك!

فاستوى كسرى جالساً، وسُرّ لما سمع من محكم كلامه، وقال لجلسائه: إني وجدته راجحاً، ولقومه مادحاً، وبفضيلتهم ناطقاً، وبما يورده من لفظه صادقاً؛ وكذا العاقل مَن أحكمته التجارب!

ثم أمره بالجلوس فجلس. فقال له: كيف بصرك بالطب؟ قال: ناهيك!

حديث قيّم عن الطب:

قال كسرى: فما أصل الطب؟ قال: ضبط الشفتين، والرفق باليدين. قال: أصبتَ! فما الداء الدوي [أي المهلك]؟ قال: إدخال الطعام على الطعام، هو الذي يفني البرية، ويهلك السباع في جوف البريّة. قال: فما الجمرة التي تلهب منها الأدواء؟ قال: التخمة، إن بقيت في الجوف قتلت، وإن تحللت أسقمت. قال: صدقت...

قال: فما تقول في دخول الحمام؟ قال: لا تدخله شبعان، ولا تنم في الليل عريان، ولا تقعد على الطعام غضبان؛ وارفق بنفسك يكن أرخى لبالك، وقلل من طعامك يكن أهنأ لنومك.

قال: فما تقول في الدواء؟ قال: ما لزمتك الصحة فاجتنبه، فإن هاج داء فاحسمه بما يردعه قبل استحكامه، فإن البدن بمنزلة الأرض؛ إن أصلحتها عمرت، وإن تركتها خربت.

قال: فأيّ اللُّحمان أفضل؟ قال: الضأن الفتي. والقديد المالح مهلك للآكل؛ واجتنب لحم الجزور والبقر.

قال: فما تقول في الفواكه؟ قال: كلّها في إقبالها وحين أوانها، واتركها إذا أدبرت وولت وانقضى زمانها. وأفضل الفواكه الرمان والأترج، وأفضل الرياحين الورد والبنفسج، وأفضل البقول الهندباء والخس.

قال: فما تقول في شرب الماء؟ قال: هو حياة البدن وبه قوامه. ينفع ما شرب منه بقدر الحاجة، وشربه بعد النوم ضرر. أفضله أمرّه، وأرقّه أصفاه. قال: فما طعمه؟ قال: شيء لا يوصف. قال: فما لونه؟ قال: اشتبه على الأبصار لونه، لأنه يحكي لون كل شيء يكون فيه.

الطبائع الأربعة:

قال كسري: فعلى كم جُبل وطبع البدن؟ قال: على أربعة طباع: المِرّة السوداء، وهي باردة يابسة. والمِرّة الصفراء، وهي حارة يابسة. والدم، وهو حار رطب، والبلغم، وهو بارد رطب...

قال: أفتأمر بالحقنة؟ قال: نعم! قرأت في بعض كتب الحكماء أن الحقنة تنقّي الجوف، وتكسح الأدواء عنه. والعجب لمن احتقن كيف يهرم، أو يعدم الولد! وإن الجاهل من أكل ما قد عرف مضرته، ويؤثر شهوته على راحة بدنه.

قال: فما الحِمية؟ قال: الاقتصاد في كل شيء؛ فإن الأكل فوق المقدار يضيّق على الروح ساحتها، ويسدّ مسامّها...

ثم قال كسرى: لله درّك من أعرابي! لقد أُعطيتَ علماً، وخصصت فطنة وفهماً.. وأحسن صلته، وأمر بتدوين ما نطق به[1].

---

(١) قصص العرب لجاد المولى والبجاوي وأبو الفضل إبراهيم: ج١، ص١٣٢، عن بلوغ الأرب: ج٣، ص٣٢٨، والعقد الفريد: ج٤، ص٣٤١. =

* ولما احتضر الحارث بن كلدة اجتمع إليه الناس، فقالوا: مُرنا بأمر ننتهي إليه بعدك. قال:

لا تتزوجوا من النساء إلا الشابة، ولا تأكلوا الفاكهة إلا في أوان نضجها، ولا يعالجن أحدٌ منكم ما احتمل بدنُه الداء، وعليكم بالنورة في كل شهر فإنها مذيبة للبلغم مهلكة للمُرة مُنبتة للحم، وإذا تغدى أحدكم فلينمْ على إثر غدائه، وإذا تعشى فليخطُ أربعين خطوة.

* ومن وصايا الطبيب (تياذوق) للحجاج شبيه ذلك قال:

لا تأكل من اللحم إلا فتياً، ولا تنكح إلا شابة، ولا تشرب الدواء إلا من علة، ولا تأكل الفاكهة إلا في أوان نضجها، وأجدْ مضغ الطعام، وإذا أكلت نهاراً فلا بأس أن تنام، وإذا أكلت ليلاً فلا تنم حتى تمشي ولو خمسين خطوة، ولا تحبس البول، وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك. وقد أخذ بعض معانيه من أقوال الإمام عليه السلام حيث قال: «لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضُه صحته. امشِ بدائك ما مشى بك». عدا عن وصيته عليه السلام لابنه الحسن عليه السلام وهي أربع كلمات يستغني بها عن الطب.

من نصائح سيدنا علي عليه السلام:

من ابتدأ غداءه بالملح أذهب الله عنه كل داء، ومن أكل إحدى وعشرين زبيبة كل يوم لم ير في جوفه شيئاً يكرهه، واللحم ينبت اللحم، والثريد طعام العرب، ولحم البقر داء، ولبنها دواء، وسمنها شفاء، والشحم يخرج مثله من الداء، ولم تشتف النفساء بشيء أفضل من الرطب، والسواك وقراءة القرآن، يذهبان البلغم، ومن أراد البقاء (ولا بقاء إلا لله) فليباكر الغداء، وليخفف الرداء، وليقل غشيان النساء. خفة الرداء: خفة الدَّين.

طبائع البدن

طب جالينوس:

كان جالينوس (١٢٩ ـ ٢٠١م) يقتفي أثر الفيلسوف اليوناني أبقراط، ولذا فقد كان يعتقد أن الجسم البشري يحتوي على أربعة أمزجة هي[١]:

١ ـ الدم ٢ ـ البلغم

٣ ـ المِرّة السوداء ٤ ـ المِرّة الصفراء

فإذا وُجدت هذه الأمزجة جميعها بالنسب الملائمة، كانت النتيجة توازن طباع الشخص وأخلاقه. أما إذا زاد أحد هذه الأمزجة عن المعدل، فإن طباع الشخص تختلف، ويصبح إما دموياً، أو مائياً (بارداً)، أو نارياً، أو منطوياً (سوداوياً).

إلا أن جالينوس لم يكن يعزو المرض إلى اضطراب الأمزجة كما قال أبقراط، ولكنه كان يعزوه إلى القصور العضوي، وهي نظرية ثبتت صحتها ولها أهمية كبرى[٢].

---

(١) الطبائع الأربعة هي: الدم والبلغم والصفراء والسوداء، فأما الدم فيشمل القلب والعروق وتوابعهما. وأما البلغم فيضم الجهاز التنفسي بمجاريه والرئتين والقصبات الهوائية وتوابعها. وأما الصفراء فتشمل الجهاز الهضمي والكبد والمرارة والطحال والبنكرياس وتوابعها. وأما السوداء فتشمل الكلى والمجاري البولية والتناسلية والرحم وتوابعها. (مجموعة الآثار للإمام الرضا (ع) ص٤١٤).

(٢) كتاب المعرفة ـ حرف التاء ـ العدد ٥ ص٨٠٠.

الطبائع الأربع في نظر الإمام جعفر الصادق عليه السلام :

قال أبو هفان: قلت للطبيب ابن ماسويه: إن جعفر بن محمد عليه السلام قال: الطبائع أربع:

الدم: وهو عبد، وربما قتل العبد سيده.

والريح: وهو عدو، إذا سددت له باباً أتاك من باب آخر.

والبلغم: وهو ملك يدارى.

والمرة: وهي الأرض، إذا رجفت رجفت بمن عليها.

فقال ابن ماسويه: أعِدْ عليّ، فوالله ما يحسن جالينوس أن يصف هذا الوصف.

وقد عيّن علم الطب الحديث بأن المرة (أو الصفراء) هي الأوري أو البولة، وأن البلغم (أو السوداء) هو أسيد أوريك أو حمض البول[1].

الروايات:

* عن الصادق عليه السلام قال: «بني الجسد على أربعة أشياء: على الروح والعقل، والدم والنفس. فإذا خرج الروح تبعه العقل، وإذا رأى الروح شيئاً حفظه عليه العقل، وبقي الدم والنفس»[2].
* عن الصادق عليه السلام : «إن عامة هذه الأرواح (أي الأمراض) من المرة الغالبة أو دم محترق أو بلغم غالب، فليشتغل الرجل بمراعاة نفسه قبل أن يغلب عليه شيء من هذه الطبائع فيهلكه»[3].

---

(١) مدرسة أهل البيت (ع) منهج وعلوم لحسان أبو صالح: ص٤٨.

(٢) الخصال: ج١، ص٢٢٦.

(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٦٤.

* عن الصادق عليه السلام: «أربع يعدلن الطبائع: الرمان السوراني، والبسر المطبوخ، والبنفسج، والهندباء»[1].

* حدث يوحنا بن ماسويه الطبيب النصراني الشهير، أن جعفر بن محمد عليه السلام قال: الطبائع أربع: الدم وهو عبد، وربما قتل العبد سيده. والريح وهو عدو، إذا سددت له باباً أتاك من آخر. والبلغم وهو ملك يدارى. والمرة وهي الأرض، إذا رجفت رجفت بمن عليها.

فقال ابن ماسويه: أعِدْ عليّ، فوالله ما يُحْسن جالينوس أن يصف هذا الوصف[2].

* عن الصادق عليه السلام: «عرفان المرء قيمته أن يعرفها بأربع طبائع، وأربع دعائم، وأربعة أركان. فطبائعه: الدم والمرة والريح والبلغم. ودعائمه: العقل (ومن العقل الفطنة) والفهم والحفظ والعلم. وأركانه: النور والنار والروح والماء.

فأبصر وسمع وعقل بالنور، وأكل وشرب بالنار، وجامع وتحرك بالروح، ووجد طعم الذوق والطعم بالماء. فهذا تأسيس صورته»[3].

علم المأمون وسعة معارفه

قال جعفر بن محمد الأنماطي:

لما دخل المأمون بغداد وقرّ بها قراره، أمر أن يدخل عليه من الفقهاء والمتكلمين وأهل العلم، جماعةٌ يختارهم لمجالسته ومحادثته. وكان يقعد في

---

(١) الخصال للصدوق: ط١، ج١، ص١١٩.
(٢) طب الأئمة: ص٤.
(٣) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٦٢.

صدر نهاره على لُبود في الشتاء، وعلى حصير في الصيف، ليس معها شيء من سائر الفُرُش. ويقعد للمظالم في كل جمعة مرتين، لا يمتنع منه أحد.

واختير له من الفقهاء لمجالسته مئة رجل، فما زال يختارهم طبقة بعد طبقة، حتى حصّل منهم عشرة، وكان منهم أحمد بن أبي دؤاد، وبِشر المريسي، وكنت أحدهم.

علم المأمون بالطب:

فتغدينا يوماً عنده، فظننت أنه وضع على المائدة أكثر من ثلاثمائة لون؛ فكلما وُضع لون نظر المأمون إليه، فقال: هذا يصلح لكذا، وهذا نافع لكذا، فمن كان منكم صاحب بلغم ورطوبة فليتجنب هذا، ومن كان صاحب صفراء فليأكل من هذا، ومن غلبت عليه السوداء فليأكل من هذا، ومن أحب الزيادة في لحمه فليأكل من هذا، ومن كان قصده قلة الغذاء فليقتصر على هذا. فوالله إن زالت تلك حاله في كل لون يقدَّم، حتى رفعت الموائد.

فقال له يحيى بن أكثم: يا أمير المؤمنين، إن خُضنا في الطب كنت جالينوس في معرفته! أو في النجوم كنت هرمس في حسابه! أو الفقه كنت علي بن أبي طالب في علمه! أو ذكرنا السخاء فأنت فوق حاتم في جوده! أو ذكرنا صدق الحديث كنت أبا ذر في صدق لهجته! أو الكرم كنت كعب بن مامة في إيثاره على نفسه!

فسرّ المأمون بذلك الكلام، وقال: يا أبا محمد؛ إن الإنسان إنما فُضّل على غيره من الهوام بفعله وعقله وتمييزه، ولولا ذلك لم يكن لحم أطيب من لحم، ولا دم أطيب من دم![1].

وقد أخذ المأمون الكثير من علوم الطب من الإمام علي الرضا عليه السلام، وذلك أنه اجتمع معه في نيسابور، فطلب المأمون من الرضا عليه السلام أن يكتب له

---

(١) عصر المأمون للدكتور فريد رفاعي: ج١، ص٣٦٠.

رسالة في الطب، فما أن ذهب المأمون إلى (بلخ) وعاد إلى نيسابور، حتى أعطاه الإمام عليه السلام رسالة موجزة في مبادىء الطب. فلما قرأها المأمون أكبرها وأقرّ بقيمتها وقال: تكتب بماء الذهب، فسميت «الرسالة المذهبة».

* عن الرضا عليه السلام قال للمأمون في (الرسالة المذهبة): «إن الله تعالى بنى الأجسام على أربع طبائع، وهي المرتان (الصفراء والسوداء) والدم والبلغم. فاثنان حاران واثنان باردان، وقد خولف بينهما، فجعل الحارين ليناً ويابساً وكذلك الباردين رطباً ويابساً. ثم فرّق ذلك على أربعة أجزاء من الجسد: على الرأس والصدر والشراسيف وأسفل البطن.

واعلم يا أمير المؤمنين أن الرأس والأذنين والعينين والفم والأنف من الدم، وأن الصدر من البلغم والريح، والشراسيف من المرة الصفراء، وأن أسفل البطن من المرة السوداء»[1].

* إلى أن يقول في الرسالة المذهبة للمأمون:

«واعلم يا أمير المؤمنين أن أحوال الإنسان التي بناها الله تعالى وجعله متصرفاً بها، أربعة أحوال: الحالة الأولى لخمس عشرة سنة، وفيها شبابه وحسنه وبهاؤه، وسلطان الدم في جسمه. ثم الحالة الثانية من خمس عشرة سنة إلى خمس وثلاثين سنة، وفيها سلطان المرة الصفراء، وقوة غلبتها على الشخص وهو أقوى ما يكون، ولا يزال كذلك حتى يستوفي المدة المذكورة وهي خمس وثلاثون سنة. ثم يدخل في الحالة الثالثة إلى أن تتكامل مدة العمر ستين سنة، فيكون في سلطان المرة السوداء، وهي سن الحكمة والموعظة والمعرفة والدراية وانتظام الأمور، وصحة النظر في العواقب، وصدق الرأي وثبات الجأش في التصرفات. ثم يدخل في الحالة الرابعة، وهي الحالة التي لا يتحول عنها ما بقي، إلا إلى الهرم ونكد العيش وذبول ونقص في القوة وفساد في تكونه، واستنكر كل شيء كان يعرف من نفسه، حتى صار ينام عند القوم ويسهر عند النوم، ويتذكر ما تقدم وينسى ما يحدث في الأوقات، ويذبل عوده

---

(١) البحار: ج٥٩، ص٣١٦.

ويتغير معهوده، ويجف ماء رونقه وبهائه، ويقل نبت شعره وأظفاره، ولا يزال جسمه في انعكاس وإدبار ما عاش، لأنه في سلطان البلغم، وهو بارد وجامد، فبجموده وبرده يكون فناء كل جسم يستولي عليه في الآخر القوة البلغمية»[1].

الطعام

* راجع (الأكل) حرف الألف

* النبي ﷺ قيل له: «يا رسول الله إنك لتقلّ شرب الماء. قال: هو أمرأ لطعامي»[2].

* عن النبي ﷺ: «لا تَدَعوا العَشاء ولو على حشفة. إني أخشى على أمتي من ترك العشاء الهرم، فإنّ العشاء قوة الشيخ والشاب»[3].

* عن النبي ﷺ: «طعام الجواد دواء، وطعام البخيل داء»[4].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «من أراد البقاء ولا بقاء، فليباكر الغذاء...»[5].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «عشاء الأنبياء بعد العتمة، فلا تدعوا العشاء، فإن ترك العشاء خراب البدن»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «ينبغي للشيخ الكبير أن لا ينام، إلا وجوفه ممتلىء من الطعام، فإنه أهدأ لنومه وأطيب لنكهته»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «أول خراب البدن ترك العشاء»[8].

---

(1) بحار الأنوار للمجلسي: ج٥٩، ص٣١٧.
(2) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩.
(3) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٦٧.
(4) بحار الأنوار: ج٦٢، ص٢٩١.
(5) البحار: ج٦٢، ص٢٦٧.
(6) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٦٨.
(7) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٧٠.
(8) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٦٦.

* عن مرازم قال: بعث إلينا أبو عبد الله عليه السلام بطعام سخن، وقال عليه السلام: «كلوا قبل أن يبرد، فإنه أطيب»(١).

* عن الصادق عليه السلام: «إذا صليت الفجر فكل كسرة (أي قطعة من الخبز)، تطيب بها نكهتك، وتطفىء بها حرارتك، وتقوّم بها أضراسك، وتشدّ بها لثتك، وتجلب بها رزقك، وتحسّن بها خلقك»(٢).

* عن الصادق عليه السلام: «لا تدع العَشاء ولو بثلاث لقم بملح، ومن ترك العشاء ليلة، مات عِرْق في جسده لا يحيا أبداً»(٣).

* عن الصادق عليه السلام: «شرب الماء من قيام بالنهار يمرىء الطعام» (أي يجعله سهل الهضم نافعاً)(٤).

* عن جعفر الجعفري قال: كان الإمام الكاظم عليه السلام لا يدع العشاء ولو بكعكة، وكان يقول: «إنه قوة للجسم، وصالح للجماع»(٥).

* عن الرضا عليه السلام: «لا تخلون جوفك من طعام، وأقلّ من شرب الماء، ولا تجامع إلا من شبق...»(٦).

* تقول الأطباء: إذا خرج الطعام من قبل ست ساعات فهو من ضرر، وإذا أقام في الجوف أكثر من أربع وعشرين ساعة فهو من ضرر(٧).

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥١٨، عن المحاسن للبرقي.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٣٤٥.
(٣) سفينة البحار: ج٢، ص١٩٩.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩١.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٤٦٧، والمحاسن للبرقي.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٨١.
(٧) العقد الفريد: ج٧، ص٢٦١.

الطيب

* قال النبي ﷺ: «الرائحة الطيبة تشدّ القلب»[1].

* عن النبي ﷺ: «حُبّب إليّ من دنياكم ثلاث: النساء والطيب، وجعلت قرة عيني في الصلاة»[2].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «نعم الطيب المسك، خفيف محمله، عطر ريحه»[3].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «الطيب نُشرة، والعسل نشرة، والركوب نُشرة، والنظر إلى الخضرة نُشرة[4]»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «كان رسول الله ﷺ ينفق في الطيب أكثر مما ينفق في الطعام»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «الريح الطيبة، تشد العقل، وتزيد في الباه»[7].

* عن الصادق عليه السلام قال: «أربع من سنن المرسلين: السواك والحناء والطيب والنساء»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «من تطيب أول النهار، لم يزل عقله معه إلى الليل»[9].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٤١.
(٢) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٢٦٠.
(٣) نهج البلاغة: الحكمة ٣٩٧.
(٤) النشرة: رُقية يعالج بها المريض (تعويذة).
(٥) نهج البلاغة الحكمة: ٤٠٠.
(٦) فروع الكافي: ج٦، ص٥١٢.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٢٧٥.
(٨) مكارم الأخلاق: ص٤١.
(٩) فروع الكافي: ج٦، ص٥١٠.

الطين

* قال النبي ﷺ: «أكل الطين حرام على كل مسلم»[1].
* عن النبي ﷺ: «لا تأكلوا الطين فإن فيها ثلاث خصال: تورث الداء، وتعظم البطن، وتصفّر اللون»[2].
* نهى رسول الله ﷺ عن أكل الطفل الطين والفحم، وقال: «من أكل الطين فقد أعان على نفسه، ومن أكله فمات لم يصلّ عليه. وأكل الطين يورث النفاق»[3].
* عن الباقر عليه السلام: «طين قبر الحسين عليه السلام شفاء من كل داء، وأمان من كل خوف، وهو لما أُخذ له»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «طين قبر الحسين عليه السلام شفاء من كل داء، وهو الدواء الأكبر»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «إن طين قبر الحسين عليه السلام مسكة مباركة، من أكله من شيعتنا كان له شفاء من كل داء، ومن أكله من عدونا ذاب كما تذوب الإلية»[6].
* شكا رجل إلى الصادق عليه السلام البرص، فأمره أن يأخذ طين قبر الحسين عليه السلام بماء السماء، ففعل فبرىء[7].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٣٠٠.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٣٠٠.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٧٥.
(٤) طب الأئمة: ص٥٢.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٦٧.
(٦) طب الأئمة: ص١٦٦.
(٧) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٣٩٨.

* سئل الإمام الصادق عليه السلام عن الطين الأرمني، يؤخذ منه للكسير والمبطون، أيحل أخذه؟

قال عليه السلام: «لا بأس به. أما إنه من طين قبر ذي القرنين، وطين قبر الحسين عليه السلام خير منه»[1].

(1) مكارم الأخلاق: ص١٦٧.

حرف الظاء

الظفر والأظافر

معلومة:

ينمو الظفر كل أسبوع ٢ ملم، ويحتاج الظفر ليتبدل كله أربعة أشهر.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «خمس من الفطرة: الختان، والاستحداد، ونتف الإبط، وتقليم الأظافر، وقص الشارب»[١].
* عن النبي ﷺ: «من أراد أن يأمن الفقر، وشكاية العين، والبرص والجنون، فليقلّم أظفاره يوم الخميس بعد العصر، وليبدأ بخنصره من اليسار»[٢].
* عن النبي ﷺ: «من قلّم أظافره يوم الجمعة، أخرج الله من أنامله داء،

---

(١) صحيح البخاري، مكتبة النهضة الحديثة بمكة المكرمة ١٣٧٦هـ، ج٧، ص١٣٧.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٦٦، عن الفردوس.

وأدخل فيها شفاء»[١].

* عن أنس قال: وقّت لنا رسول الله ﷺ: «أن يحلق الرجل عانته كل أربعين يوماً، وأن ينتف إبطه كلما طلع، ولا يدع شاربيه يطولان، وأن يقلم أظفاره من الجمعة إلى الجمعة»[٢].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «تقليم الأظافر يوم الجمعة قبل الصلاة يمنع الداء الأعظم. وقال عليه السلام: تقليم الأظفار يوم الجمعة يمنع كل داء، وتقليمه يوم الخميس يدرّ الرزق درّاً»[٣].

* عن الباقر عليه السلام: «إن من يقلم أظفاره يوم الجمعة، يبدأ بخنصره من يده اليسرى، ويختم بخنصره من يده اليمنى»[٤].

* عن الباقر عليه السلام: «إنما قصّوا الأظفار لأنها مقيل الشيطان، ومنه يكون النسيان»[٥].

* عن الصادق عليه السلام: «من أخذ من أظفاره كل خميس لم ترمد عيناه»[٦].

* عن الصادق عليه السلام: «تقليم الأظفار والأخذ من الشارب من الجمعة إلى الجمعة، أمان من الجذام»[٧].

* عن الصادق عليه السلام قال: «يدفن الرجل شعره وأظافيره إذا أخذ منها، وهي سُنّة. وفي كتاب (المحاسن): وهي سنة واجبة. وروي أن من السنة: دفن الشعر والظفر والدم»[٨].

---

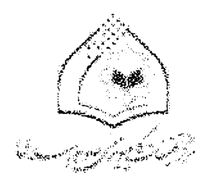
(١) مكارم الأخلاق: ص٦٤.
(٢) تفسير الدر المنثور للسيوطي: ج١، ص١١٣.
(٣) طب الأئمة (ع): ص١٣٨.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٦٦.
(٥) وسائل الشيعة: ج١، ص٤٣٣.
(٦) طب الأئمة (ع): ص٨٤.
(٧) مكارم الأخلاق: ص٦٤.
(٨) مكارم الأخلاق: ص٦٦.

* عن الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة: «ومن أراد أن لا ينشقّ ظفره ولا يميل إلى الصفرة ولا يفسد حول ظفره، فلا يقلّم أظفاره إلا يوم الخميس»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «تقليم الأظافر يمنع الداء الأعظم، ويجلب الرزق ويدرّه»[2].

(1) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص٣٢٤.

(2) تحف العقول: ص٧٢.



حرف العين

العدس

عناصره الفعالة:

العدس مفيد جداً، وفيه مواد دسمة وبروتينات ناقصة ونشاء وأملاح معدنية، مثل المنغنيز والبوتاسيوم والفسفور والحديد والكلسيوم، وفيتامينات B وC.

فوائده:

يستعمل في حالات فقر الدم، وكغذاء شعبي، ومدرّ للحليب، ولضعف الأعصاب وتعويض الجهد. وإذا طبخ بدون قشره عقل البطن من الإسهال[1].

* قال النبي ﷺ: «شكا نبي من الأنبياء إلى الله عز وجل قساوة قلوب قومه، فأوحى الله عز وجل إليه وهو في مصلاه، أن مُرْ قومك أن يأكلوا العدس، فإنه يرقّ القلب ويدمع العين، ويذهب الكبرياء، وهو طعام الأبرار»[2].

---

(١) مفردات النباتات الطبية، إعداد أحمد صالح دهيمش: ص٣٩٤.

(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨٨، عن الفردوس.

* عن النبي ﷺ: «من أكل الدّبّاء (وهو القرع أو اليقطين) بالعدس، رقّ قلبه عند ذكر الله، وزاد في جماعه (وفي رواية: دماغه)»[1].

* عن علي بن مهزيار، قال: إن جارية لنا أصابها الحيض وكان لا ينقطع عنها، حتى أشرفت على الموت، فأمر الإمام الباقر عليه السلام أن تسقى سويق العدس، فسقيت فانقطع عنها وعوفيت»[2].

* عن محمد بن موسى عن الصادق عليه السلام: «سويق العدس يقطع العطش ويقوي المعدة، وفيه شفاء من سبعين داء، ويطفىء الصفراء، ويبرد الجوف. وكان إذا سافر عليه السلام لا يفارقه. وكان إذا هاج الدم بأحد من حشمه قال له: اشرب من سويق العدس، فإنه يسكن هيجان الدم، ويطفىء الحرارة»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالعدس، فإنه مبارك ومقدس. وإنه يُرقّ القلب، ويكثر الدمعة، وإنه قد بارك فيه سبعون نبياً آخرهم (أحدهم) عيسى بن مريم عليه السلام» [أي دعوا له بالبركة][4].

العدوى

توضيح:

إن قول النبي ﷺ: «لا عدوى في الإسلام» ليس مفاده إنكار فكرة العدوى وأن الأمراض تنتقل من المريض إلى السليم، وإنما هدفه القول إن الإسلام أكد على النظافة وعلى الوقاية من الأمراض، ومن تكون هذه حاله تنعدم في مجتمعه الأمراض وتنتفي العدوى.

---

(١) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص١٧٩.

(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠، عن فروع الكافي: ج٦، ص٣٠٧.

(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠.

(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٧٥.

أو أن معنى الحديث النهي عن مباشرة الأسباب التي تؤدي إلى سراية المرض إلى الآخرين، ومثله قوله ﷺ: ولا طِيَرة (أي لا تتطيروا، أي لا تتشاءموا)، نظير قوله ﷺ: لا ضرر ولا ضِرار، أي النهي عن الإضرار بالغير.

وقد استطاع أحد الأطباء المسلمين في أمريكا أن يؤكد صحة قول النبي ﷺ: «لا عدوى في الإسلام»، فاكتشف أن الإنسان الذي يملك إرادة قوية كالمؤمنين بالله. يملك شعاعاً أحمر يخرج من مسام جلده، يحرق كل المكروبات التي تقترب منه. أما قليل الإرادة فيشع منه شعاع أزرق لا يقوى على شيء.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «لا توردوا المُمْرِض على المصح»[1].
* وفي رواية قال ﷺ: «لا يورَدَنّ ممرض على مُصِح»[2].
* عن النبي ﷺ: «لا عدوى في الإسلام».
* عن النبي ﷺ: «وفُرّ من المجذوم فرارَك من الأسد».
* عن إبراهيم بن سعد قال: سمعت أسامة بن زيد يحدث سعداً عن النبي ﷺ قال: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها» [حتى لا ينتشر المرض].
* عن الإمام علي عليه السلام: «العدوى ليست بحق»[3].

---

(١) صحيح البخاري، تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم ورفيقيه، مكتبة النهضة الحديثة بمكة المكرمة، عام ١٣٧٦هـ، ج٧، ص١٢٠.
(٢) رواه مسلم في السلام، والبخاري في الطب، وأبو داود وأحمد في مسنده.
(٣) نهج البلاغة الحكمة ٤٠٠.

العروق

* عن الصادق عليه السلام: «شرب الماء من قيام بالنهار، أدرّ للعروق، وأقوى للبدن»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «إن الله رفع عن اليهود الجذام، بأكلهم السلق، وقلعهم العروق» [أي قطع العروق من اللحم وإخراجها][2].

العسل

خواصه:

العسل سيال لزج لونه أصفر، والنوع الأحسن هو ما يسيل من الشهد بدون تسخين أو ضغط. ورائحته ثقيلة خاصة، وطعمه حلو جداً. وزنه النوعي ١,٣٤ ويغلب عليه السكر. ورائحته عطرية تختلف حسب اختلاف الأزهار التي يستخرج منها، وكثيراً ما يغش بالنشاء: ولكشف ذلك يذوّب في ماء ساخن، وعندما يبرد يضاف إليه صبغة اليود فإذا حصل لون أزرق دل على وجود النشاء.

تركيب العسل:

العسل أقدم مادة حلوة عرفها الإنسان، ويعود تاريخها إلى ٥٥٠٠ سنة قبل الميلاد، حيث عرفت في مصر.

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٢، عن كتاب من لا يحضره الفقيه: ج٣، ص٢٣.
(٢) المحاسن: ص٥١٩.

وهو مادة شديدة التعقيد يفرزها النحل. والعسل أنواع كثيرة تبعاً لنوع النحل ونوع الزهور التي جُني منها. وأفضل أنواع العسل الذي يجنى من عدد كبير من الزهور.

ويمتاز العسل بأنه مقاوم للتلف لمدة طويلة تصل إلى عدة سنين، بشرط أن يحفظ بعيداً عن الرطوبة. والسبب في ذلك احتواؤه على المضادات الحيوية (انتي بيوتيك)، فإذا وضعنا فيه قطعة لحم فإنها لا تفسد، وتحافظ على طراوتها ثلاثة أشهر. وكذلك يمكن أن يحفظ فيه أي نوع من البذور عشرات السنين دون أن تتلف. ولهذا السبب يستخدم في تصنيع كثير من الأدوية الطبية، لحفظها من التلف.

ولدى تحليل العسل وجد فيه أكثر من سبعين مادة مختلفة، من أهمها:

١ ـ أنواع من السكاكر: اكتشف العلماء ما لا يقل عن ١٥ نوعاً من السكر في العسل أهمها: سكر الفواكه (فركتوز) بنسبة ٤٠٪، سكر العنب (كلوكوز) بنسبة ٣٠٪. والأول هو الغذاء الأساسي لخلايا الدماغ، والثاني جيد جداً للأطفال لأنه يُمتص في جسمهم رأساً ولا يحتاج إلى تحليل.

٢ ـ الأنزيمات (الخمائر): وهي ضرورية للإنسان لاستقلاب المواد، مثل خميرة الشعير التي تحول النشاء إلى السكر، وخميرة الليباز اللازمة لهضم الدهنيات.

٣ ـ أنواع من الفيتامينات: يحتوي العسل على عدد من الفيتامينات الهامة للجسم، منها فيتامين A وفيتامين B,B1,B3,B5,B6، وفيتامين C وفيتامين E وفيتامين K.

٤ ـ بعض الحوامض الأمينية والبروتينات: مثل حمض الفورميك، ومنشطات حيوية، وروائح عطرية.

٥ ـ أملاح معدنية: مثل أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والمنغنيز والحديد واليود.

٦ ـ مضادات حيوية لنمو الجراثيم.

٧ ـ هرمونات جنسية من مشتقات الاستروجين.

فوائد العسل:

وقد ثبت علمياً أن العسل مفيد في علاج الكثير من الأمراض منها: أمراض الأنف والأذن والحنجرة، أمراض التنفس والرئتين، أمراض الجهاز الهضمي، الأمراض الجلدية، أمراض العين، الأمراض النسائية، أمراض الجهاز العصبي، الوقاية من نخر الأسنان، الوقاية للأطفال، الأمراض السرطانية والشعاعية.

وقد ذكر الإمام علي الرضا عليه السلام بعض هذه الاستخدامات للعسل، ومنها في معالجة أمراض الأنف والأذن والحنجرة، وأمراض الجهاز الهضمي. فقد تبين أن تناول العسل مع الحليب الساخن بعد مزجه مع عصير الليمون أو الشاي يقلل الإصابة بالرشح والأنفلونزا، من ثلاثة أيام إلى سبعة. وكذلك فإن استخدام العسل يقلل من الالتهابات التالية: التهاب الجيوب المزمن والأذن الوسطى بغسلها بالعسل، التهابات الفم القلاعية، التهاب اللوزات والبلعوم المزمن، التهاب الأنف الحاد والقصبات.

وأما بالنسبة لأمراض الجهاز الهضمي، فقد ثبت فائدة العسل في أمراض الصفراء والكبد، ويساعد على هضم المواد الغذائية بخمائره، ويستعمل في تخفيض حموضة المعدة لشفاء القرحة، كما يستعمل في علاج حالات الاسهال وخاصة عند الأطفال.

هذا عدا عن مساهمة العسل في زيادة الحفظ، وذلك لأنه ينشط الدماغ ويقدم له الغذاء والطاقة اللازمة.

وصدق سبحانه حيث قال: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾.

* قال تعالى في النحل والعسل: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾[1].

الروايات

* قال النبي ﷺ: «عليكم بالعسل، فوالذي نفسي بيده ما من بيت فيه عسل إلا وتستغفر الملائكة لذلك البيت، فإن شربه رجل دخل جوفه ألف دواء وخرج عنه ألف داء»[2].

* عن النبي ﷺ: «من شرب العسل في كل شهر مرة، عوفي من سبع وسبعين داء»[3].

* عن النبي ﷺ: «نعم الشراب العسل، يرعى القلب، ويُذهب برد الصدر»[4].

* عن النبي ﷺ: «من أراد الحفظ فليأكل العسل»[5].

* عن النبي ﷺ: «خمسة يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ، ويذهبن

---

(١) سورة النحل: الآيتان: ٦٨، ٦٩.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص١١.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.

بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللُّبان» (أي الكندر)[1].

* عن النبي ﷺ: «الطيب نُشرة (أي يزيل الهم)، والعسل نشرة، والركوب نشرة، والنظر إلى الخضرة نشرة»[2].

* عن النبي ﷺ: شكا إليه رجل وجعاً يجده في جوفه، فقال ﷺ: «خذ شربة عسل، وألق فيها ثلاث حبات شونيز (أي الحبة السوداء) أو خمساً أو سبعاً، واشربه تبرأ بإذن الله»، ففعل ذلك الرجل فبرئ[3].

* عن النبي ﷺ: «العسل شفاء لطرد الريح والحمى»[4].

* عن النبي ﷺ: «لا تردّوا شربة العسل على مَنْ أتاكم بها»[5].

* إن رجلاً قال لأمير المؤمنين عليه السلام: إني موجع بطني، فقال عليه السلام «ألك زوجة؟ قال: نعم. قال: «استوهب منها شيئاً من مالها طيبة به نفسها، ثم اشتر به عسلاً، ثم اسكب عليه من ماء السماء، ثم اشربه، فإني سمعت الله سبحانه يقول في كتابه: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً مُّبَٰرَكًا﴾[6]. وقال: ﴿يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾[7]، وقال: ﴿فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَىْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيٓـًٔا مَّرِيٓـًٔا﴾[8]، وإذا اجتمعت البركة والشفاء والهنيء شفيتَ إن شاء الله»[9].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٦٤، عن الفردوس.
(٢) نهج البلاغة، الحكمة ٤٠٠.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٧٢، عن دعائم الإسلام.
(٤) رمز الصحة: ص٢٢٩.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٦) سورة ق، الآية: ٩.
(٧) سورة النحل، الآية: ٧١.
(٨) سورة النساء، الآية: ٤.
(٩) المجمع عن العياشي.

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه، يقل البلغم ويجلو القلب»[1].
* عن زين العابدين عليه السلام: «بلّوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرات، ويحوّل من إناء إلى إناء ويسقى المحموم، فإنه يذهب بالحمى الحارة. وإنما عُمل بالوحي»[2].
* قال الباقر عليه السلام لأحد أصحابه: «خذ من طين قبر الحسين عليه السلام واعجنه بماء السماء، واجعل فيه شيئاً من عسل وزعفران، وفرّقه على الشيعة ليداووا به مرضاهم»[3].
* عن الصادق عليه السلام: «من بات وفي جوفه سمك، لم يتبعه بتمر أو عسل، لم يزل عرق الفالج يضرب عليه، حتى يصبح»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «عليكم بالشفاءين، من العسل والقرآن»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «من أراد الحفظ، فليأكل العسل»[6].
* قال الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية إلى المأمون: «واعلم يا أمير المؤمنين أن للعسل دلائل يعرف بها نفعه من ضرره، فذلك أن منه ما إذا أدركه الشم عطس، ومنه ما يسكر وله عند الذوق حرافة [أي لذعة] شديدة، فهذه الأنواع من العسل قاتلة»[7].
* عن الكاظم عليه السلام: «من تغير عليه ماء الظهر، ينفع له اللبن الحليب والعسل»[8].

---

(1) مكارم الأخلاق: ص١٦٦.
(2) مكارم الأخلاق: ص١٩٢.
(3) المحاسن للبرقي.
(4) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.
(5) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.
(6) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.
(7) الرسالة الذهبية، تحقيق محمد مهدي نجف: ص٣٧.
(8) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.

* عن الكاظم عليه السلام: «العسل شفاء من كل داء، إذا أخذته من شهده». [أي أخذته من شمعه حديثاً][1].

* عن الرضا عليه السلام: «إن الله تعالى جعل البركة في العسل، وفيه شفاء من الأوجاع، وقد بارك عليه سبعون نبياً»[2].

* عن الرضا عليه السلام: «وعليكم بالعسل وحبة السوداء»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «في العسل شفاء من كل داء، من لعق لعقة عسل على الريق، يقطع البلغم ويحسم الصفرة ويمنع المرة السوداء، ويصفي الذهن، ويجود الحفظ، إذا كان مع اللبان الذكر» [وهو الصمغ الذي يخرج من شجرة الكندر][4].

* عن الرضا عليه السلام: «إن يكن في شيء شفاء، ففي شَرْطة حجّام أو شربة عسل»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللبان» [الكندر][6].

* عن الهادي عليه السلام: «أكل العسل حكمة [أي سبب لها]»[7].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٤.
(٢) صحيفة الرضا (ع): ص٩٠.
(٣) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٤) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٥٣.
(٦) صحيفة الرضا (ع): ص٦٨.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٥.

العصب

* قال النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب، فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشدّ العصب...»[1].

* عن النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب، فإنه يطفىء المرة، ويأكل البلغم، ويشدّ العصب...»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «البصل يذهب بالنصب ويشد العصب...»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «العنب يشد العصب، ويُذهب النصب، ويُطيّب النفس»[4].

العطاس

* قال الرضا عليه السلام: «ما عطس عاطس إلا هُضم له طعامه، أو تجشّأ مرىء طعامه»[5].

العظم

* عن الصادق عليه السلام: «السويق ينبت اللحم، ويشد العظم»[6].

* عن الصادق عليه السلام يقول في الغُبيراء: «إن لحمه ينبت اللحم، وعظمه ينبت

---

(1) الخصال: ج١، ص٣٤٤.
(2) مكارم الأخلاق: ص١٧٥.
(3) الخصال للصدوق: ج١، ص١٥٨.
(4) كشف الأخطار لشمس الدين بن محمد الحسيني ـ مخطوط.
(5) فقه الرضا (ع): ص٣٩١.
(6) مكارم الأخلاق: ص١٩٢.

العظم، وجلده ينبت الجلد...»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «إن التين يذهب بالبخر، ويشدّ العظم...»[2].

* عن الرضا عليه السلام قال لأحد أصحابه: «فعليك بالسلق، فإنه ينبت على شاطىء الفردوس، وفيه شفاء من الأدواء، وهو يغلظ العظم وينبت اللحم»[3].

(مخ) العظم

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «شرار أمتي الذين يأكلون مخاخ العظام»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «أكل الباقلا [أي الفول] يمخّخ الساقين [أي يكثر مخ الساق فيصير سبباً لقوتها] ويزيد في الدماغ، ويولد الدم الطري»[5].

العفة

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «من قدر على امرأة أو جارية [أي بنت] حراماً، فتركها مخافة الله، حرّم الله عليه النار، وآمنه من الفزع الأكبر وأدخله الجنة»[6].

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «لا يقدر رجل على حرام ثم يدعه، ليس به إلا مخافة الله، إلا أبدله الله في عاجل الدنيا قبل الآخرة ما هو خير له من ذلك»[7].

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «سبعة يظلّهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله:... ورجل

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٣، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٩، عن المحاسن، وفي مكارم الأخلاق: ص١٨١ شبيهه.
(٤) رمز الصحة: ص٩.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٠، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٦) وسائل الشيعة: ج١١، ص١٩٩.
(٧) كنز العمال: حديث ٤٣١١٣.

دعته امرأة ذات منصب وجمال، فقال إني أخاف الله رب العالمين»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «عفوا عن نساء الناس تعف نساؤكم»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «زكاة الجمال العفاف»[3].

* عن الباقر عليه السلام: «ما عبد الله بشيء أفضل من عفة بطن وفرج»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «الصبر عن الشهوة عفة...»[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «العفة تضعف الشهوة»[6].

العقل

* راجع (الدماغ)

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «عليكم بالكرفس، فإنه إن كان شيء يزيد في العقل فهو هو»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «النوم راحة الجسد، والنطق راحة الروح، والسكوت راحة العقل»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «الدُّباء يزيد في العقل والدماغ، وهو جيد لوجع القولنج»[9].

---

(١) الخصال للصدوق: ج٢، ص٣٣٣.
(٢) البحار: ج٧٣، ص١٩.
(٣) غرر الحكم.
(٤) الكافي للكليني: ج٢، ص٧٩.
(٥) غرر الحكم.
(٦) غرر الحكم.
(٧) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٨.
(٨) مجالس الصدوق
(٩) كشف الأخطار لشمس الدين بن محمد الحسيني ـ مخطوط.

* عن الصادق عليه السلام: «الخل يشد العقل»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «عليكم بالسفرجل فكلوه، فإنه يزيد في العقل والمروة»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «اللحم ينبت اللحم ويزيد في العقل، ومن تركه أياماً فسد عقله»[3].
* عن الصادق عليه السلام: «بني الجسد على أربعة أشياء: على الروح والعقل، والدم والنفس. فإذا خرج الروح تبعه العقل، وإذا رأى الروح شيئاً حفظه عليه العقل، وبقي الدم والنفس»[4].
* عن الكاظم عليه السلام: «وما بأسٌ بالماء، وهو يدير الطعام في المعدة، ويسكن الغضب، ويزيد في اللب، ويطفي المرار»[5].
* عن الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة: «ومن أراد أن يزيد في عقله يتناول كل يوم ثلاث هليلجات بسكر أبلوج»[6].
* عن الرضا عليه السلام: «إن الخل يشد الذهن ويزيد في العقل»[7].
* عن الرضا عليه السلام قال عن السلق: «يشد العقل ويصفي الدم»[8].
* يقول الدكتور محمود البستاني:

ففي البعد العقلي نجد التوصيات مشيرة إلى تناول كل من:

١ ـ الخل: بصفته يشد العقل.

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٥.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣١، عن المحاسن.
(٣) طب الأئمة: ص١٣٩.
(٤) الخصال: ج١، ص٢٢٩.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٩، عن الفروع والمحاسن.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٣٢٤.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٢٣.
(٨) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٩.

٢ ـ السفرجل: بصفته يزيد في العقل.

٣ ـ السلق: بصفته يشد العقل.

٤ ـ السداب: بصفته يزيد في العقل.

٥ ـ الرمان: بصفته يزيد في الذهن.

٦ ـ القرع: بصفته يزيد في الدماغ والعقل.

٧ ـ الباقلاء (الفول): بصفته يزيد في الدماغ.

٨ ـ العسل: بصفته يزيد في الحفظ[١].

(التختم) بالعقيق

* قال النبي ﷺ: «تختموا بخواتيم العقيق، فإنه لا يصيب أحدكم غمّ ما دام ذلك عليه»[٢].

* عن علي عليه السلام قال: «حدثني النبي ﷺ قال: أتاني جبريل آنفاً فقال: تختموا بالعقيق، فإنه أول حجر شهد لله بالوحدانية، ولي بالنبوة، ولعلي بالوصية، ولولده بالإمامة، ولشيعته بالجنة»[٣].

* عن سلمان الفارسي عن النبي ﷺ أنه قال لعلي عليه السلام:

«تختّم باليمين تكن من المقربين. قال: يا رسول الله وما المقربون؟ قال: جبرائيل وميكائيل. قال: فبمَ أتختم يا رسول الله؟ قال: بالعقيق الأحمر، فإنه جبل أقرّ لله بالوحدانية، ولي بالنبوة، ولك بالوصية، ولولدك بالإمامة، ولمحبيك بالجنة، ولشيعتك وولدك بالفردوس.»[٤].

---

(١) دراسات في علم النفس الإسلامي: ج٢، ص٢٤٠، ط٢.

(٢) مكارم الأخلاق: ص٨٧.

(٣) الحدائق الوردية: ص٧.

(٤) فضائل أمير المؤمنين للخوارزمي.

* عن الصادق عليه السلام عن آبائه عليهم السلام، قال: «شكا رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وآله أنه قطع عليه الطريق، فقال له: هلا تختمت بالعقيق؟ فإنه يحرس من كل سوء»[1].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «تختموا بالجزع اليماني «الجزع هو الخرزة أو الفص» فإنه يردّ كيد مردة الشياطين»[2].

* روي أنه كان لأمير المؤمنين عليه السلام أربع خواتيم: خاتم فصّه ياقوت أحمر يتختم به لنُبله «أي لنجابته وفضله»، وخاتم فَصّه عقيق أحمر يتختم به لحرزه «أي ليدفع عنه السوء»، وخاتم فصه فيروز يتختم به لظفره «أي لينتصر على الأعداء»، وخاتم فصه حديد صيني يتختم به لقوته. ونهى شيعته أن يتختموا بالحديد[3].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «من تختم بالعقيق ختم الله له بالأمن والإيمان»[4].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «تختموا بالعقيق يبارك عليكم، وتكونوا في أمْن من البلاء»[5].

* عن الباقر عليه السلام: «من تختم بالعقيق، لم يزل ينظر إلى الحسنى ما دام في يده، ولم يزل عليه من الله واقية»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «تختموا بالعقيق... والمتختم به إذا صلى صلاته علا على المتختم بغيره من ألوان الجواهر أربعين درجة»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «من اتخذ خاتماً من فضة فصّه عقيق، لم يفتقر ولم

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٨٨.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٨٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٨٧.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٨٧.
(٥) مكارم الأخلاق: ص٨٨.
(٦) مكارم الأخلاق: ص٨٨.
(٧) مكارم الأخلاق: ص٨٧.

يُقضَ له إلا بالتي هي أحسن»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «ما رُفعتْ كف إلى الله تعالى أحب إليه من كف فيها عقيق»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «العقيق حرز في السفر»[3].

* مرّ بالصادق عليه السلام رجل من آل أبي طالب أخذه الوالي، فقال: «أتبعوه بخاتم عقيق، فأتبعوه بخاتم عقيق فلم ير مكروهاً»[4].

* وروي: ركعتان بالعقيق أفضل من ألف ركعة بغيره[5].

العقيقة

العقيقة: يستحب في اليوم السابع من ولادة المولود أن يذبح عنه كبش ويوزع على الفقراء، ويسمى ذلك بالعقيقة. كما يستحب حلق رأس المولود والتصدق بوزنه فضة، تأسياً بما فعل النبي صلى الله عليه وآله عند ولادة سبطه الحسن وسبطه الحسين عليه السلام.

فقد روي أن رسول الله صلى الله عليه وآله لما ولد الحسن عليه السلام عق عنه بكبش وحلق رأسه وأمر أن يتصدق بزنته فضة. وقد فعل مثل ذلك عندما ولد الحسين عليه السلام [6].

وفي رواية أُخرى علل النبي صلى الله عليه وآله سبب حلق رأس المولود في اليوم

---

(١) مكارم الأخلاق: ص٨٨.
(٢) منهاج البراعة تحقيق كوهكمري: ج٣، ص٤٥١.
(٣) المصدر السابق.
(٤) المصدر السابق.
(٥) المصدر السابق.
(٦) البحار: ج٤٤، ص١٣٦.

السابع، أن هذا الشعر هو شعر نجس، لأنه نبت في الرحم بين الأخلاط، فإذا حلق نبت مكانه شعر جديد طاهر. ونحن نعلم من الطب أن قص الشعر يفيد الشعر ويقويه، وخصوصاً شعر الوليد.

الروايات:

* عن الإمام علي عليه السلام: «عُقّوا عن أولادكم في اليوم السابع، وتصدقوا إذا حلقتم رؤوسهم بوزن شعورهم فضة، فإنه واجب على كل مسلم، وكذلك فعل رسول الله صلى الله عليه وآله بالحسن والحسين»[1].

العنب

* عن الصادق عليه السلام: «لما حسر الماء عن عظام الموتى ورأى ذلك نوح عليه السلام، جزع جزعاً شديداً واغتم لذلك، فأوحى الله إلى نوح عليه السلام أن كل العنب الأسود ليذهب غمك»[2].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «خير طعامكم الخبز، وخير فاكهتكم العنب»[3].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «ربيع أمتي العنب والبطيخ»[4].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «كلوا العنب حبةً حبة، فإنه أهنأ وأمرأ»[5].
* عن الإمام علي عليه السلام: «العنب إدام وفاكهة وطعام وحلواء»[6].

---

(١) تحف العقول: ص٧٧.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٨، عن المحاسن.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٧٤.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧٤.
(٥) البحار: ج٦٦، ص١٤٧، وصحيفة الرضا: ص٥٣.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٧٤.

* عن الصادق عليه السلام: «العنب يشد العصب، ويذهب النصب، ويطيب النفس»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «شكا نبي من الأنبياء إلى الله الغم (وهو نوح) فأمره بأكل العنب»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «خمس من فاكهة الجنة في الدنيا: الرمان الملاسي، والتفاح الشعشاني، والسفرجل، والعنب، والرطب المشان»[3].
* عن الكاظم عليه السلام: «ثلاثة لا تضر: العنب الرازقي، وقصب السكر، والتفاح اللبناني»[4].

العنّاب

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «العنّاب يذهب الحمى»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «فضل العناب على الفاكهة، كفضلنا على سائر الناس»[6].
* عن ابن أبي الحصين، قال: كانت عيني قد ابيضت ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيت أمير المؤمنين عليه السلام في المنام، فقلت: يا سيدي عيني قد أصابت إلى ما ترى، فقال: «خذ العناب فدقه فاكتحل به. فأخذت العناب فدققته بنواه وكحلتها به، فانجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها فإذا هي صحيحة»[7].

---

(١) طب الصادق (ع): ص٧٠ لمحمد الخليلي.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٧.
(٣) العيون والمحاسن، والخصال للصدوق: ج١، ص٢٨٩.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٤، عن الخصال للصدوق: ص٧٠.
(٥) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص١٩٩.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٧) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص١٩٩.

العين

* راجع (البصر) و(الكحل)

* قال النبي ﷺ: «لا وجع إلا وجع العين، ولا همّ إلا همّ الدين»[1].

* عن النبي ﷺ: «الكمأة من المن الذي أنزل الله تعالى على بني إسرائيل، وهي شفاء للعين»[2].

* عن النبي ﷺ: «الكمأة من نبت الجنة، ماؤه نافع من وجع العين»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين».

قال زيد بن علي عليه السلام: «صفة ذلك أن يأخذ كمأة فيغسلها حتى ينقيها، ثم يعصرها بخرقة ويأخذ ماءها، فيرفعه على النار حتى ينعقد، ثم يلقي فيه قيراطاً من مسك، ثم يجعل ذلك في قارورة، ويكتحل منه من أوجاع العين كلها»[4].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «اشتكت عين سلمان وأبي ذر (رض) فأتاهما النبي ﷺ عائداً لهما، فلما نظر إليهما قال لكل واحد منهما: لا تنم على الجانب الأيسر ما دمت شاكياً من عينيك، ولا تقرب التمر حتى يعافيك الله عز وجل»[5].

* عن الباقر عليه السلام: «إن السمك لرديء لغشاوة العين»[6].

---

(١) البحار: ج٦٣، ص٣٠١.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٢.
(٣) المحاسن: ص٢٥٦.
(٤) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص١٥١.
(٥) طب الأئمة: ص٨٥.
(٦) طب الأئمة: ص٨٤.

* عن الصادق عليه السلام جاءه رجل يشتكي عينه، فقال له: «أين أنت عن هذه الأجزاء الثلاثة: الصَّبِر، والكافور، والمر؟! ففعل الرجل ذلك، فذهب عنه»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «السمك يذيب شحمة العين»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «السواك يذهب بالدمعة، ويجلو البصر»[3].

* شكا إلى أبي عبد الله عليه السلام رجل بياضاً في عينيه فأمره أن يأخذ فلفلاً أبيض ودار فلفل[4]، من كل واحد وزن درهمين، ونشادر صافي جيد وزن درهم، فيسحقها كلها، ثم ينخلها ويكتحل بها، في كل عين ثلاث مراود، وأن يصبر عليها ساعة، فإنه يقطع البياض، وينقي لحم العين، ويسكن الوجع بإذن الله تعالى، ثم يغسل عينيه بالماء البارد، ثم يتبعه بالاثمد اكتحالاً»[5].

* عن الكاظم عليه السلام: «ثلاثة يجلين البصر: النظر إلى الخضرة، والنظر إلى الماء الجاري، والنظر إلى الوجه الحسن»[6].

* عن سليم مولى علي بن يقطين، انه كان يلقى من عينيه أذى، فكتب إليه الإمام الكاظم عليه السلام ابتداءً من عنده: «ما يمنعك من كحل أبي جعفر عليه السلام: جزء كافور رياحي، وجزء صبر اسقرطري، يدقان جميعاً وينخلان بحريرة، يكتحل منه مثل ما يكتحل من الاثمد. الكحلة في الشهر تحدد كل داء في الرأس وتخرجه من البدن. قال: وكان يكتحل به، فما اشتكى عينه حتى مات»[7].

ـ قال ابن سينا: وأما الأشياء التي ينفع استعمالها للعين وتحفظ قوتها،

---

(١) الكافي: ج٨، ص٣٨٣.
(٢) طب الأئمة: ص٨٤.
(٣) المحاسن: ص٥٦٣.
(٤) دار فلفل: هو شجر الفلفل أول ما يثمر.
(٥) طب الصادق (ع): ص٥٤.
(٦) الخصال للصدوق: ص٤٤.
(٧) البحار: ج٦٢، ص١٥٠، عن الكافي: ج٨، ص٣٨٤.

فالأشياء المتخذة من الاثمد والتوتيا المرباة بماء المرزنجوش وماء الرازيانج. . .[1]

(إصابة) العين

* في تفسير مجمع البيان للطبرسي في قوله تعالى في سورة يوسف: ﴿يَٰبَنِيَّ لَا تَدۡخُلُواْ مِنۢ بَابٖ وَٰحِدٖ وَٱدۡخُلُواْ مِنۡ أَبۡوَٰبٖ مُّتَفَرِّقَةٖۖ﴾[2] خاف يعقوب عليهم العين لأنهم كانوا ذوي جمال وهيبة وكمال.

* قال النبي ﷺ: «إن العين حق، والعين تنزل الحالق» (أي تنزل الرجل من أعلى الجبل)[3].

* عن النبي ﷺ: «إن العين لتدخل الرجل القبر، والجمل القِدر»[4].

* ورد في الخبر أن النبي ﷺ كان يعوذ الحسن والحسين عليهما السلام بأن يقول: «أعيذكما بكلمات الله التامة، من كل شيطان وهامّة، ومن كل عين لامّة». وكانت سورتا المعوذتين تعويذاً للنبي ﷺ وللحسنين من العين، وغير ذلك من الأمراض»[5].

* عن النبي ﷺ: «من رأى شيئاً يعجبه فقال: الله، الله، ما شاء الله، لا قوة إلا بالله، لم يضره شيء»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «لو كان شيء يسبق القدر، سبقت العين، ومن تصيبه العين يقرأ فاتحة الكتاب»[7].

---

(١) القانون: الكتاب الثالث.
(٢) سورة يوسف، الآية: ٦٧.
(٣) طب الأئمة (ع) لعبد الله لشبر: ص٣١٩.
(٤) طب الأئمة (ع) لشبر: ص٣٢٠.
(٥) المصدر السابق.
(٦) المصدر السابق.
(٧) المصدر السابق.

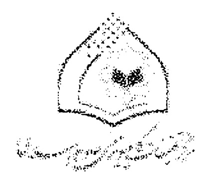
* عن الصادق عليه السلام: «العين حق، ولا تأمنها على نفسك، ولا منك على غيرك، فإذا خفت شيئاً من ذلك فقل ثلاثاً: ما شاء الله لا قوة إلا بالله العلي العظيم»[1].

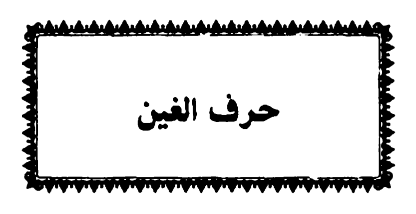
* عن الصادق عليه السلام للعين: «أعيذ نفسي وذريتي وأهل بيتي، بكلمات الله التامة، من شر كل شيطان وهامة، ومن شر كل عين لامّة»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «لو نبشت لكم القبور لرأيتم أكثر موتاكم بالعين، لأن العين حق، ألا إن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: العين حق، فمن أعجبه من أخيه شيء فليذكر الله في ذلك، فإذا ذكر الله عز وجل لم يضره»[3].

---

(١) المصدر السابق.
(٢) المصدر السابق.
(٣) المصدر السابق.





الغُبَيراء

تعريفها:

نبات شجري من الفصيلة الوردية، فيه أنواع حراجية، ثمره يشبه العناب.

خواصها:

زهرتها إذا شمتها المرأة هاجت بها شهوة الوقاع، حتى ترمي الحيا والصيانة وراء ظهرها[1].

فوائدها:

الغبيراء تدفع الصفراء المنصبة إلى الأحشاء، وتقطع كل سيلان، وتنفع من السعال الحار، وتحبس القيء، وتعقل البطن، وتنفع من كثرة البول.

الروايات:

* عن الرضا عليه السلام قال: «دخل رسول الله صلى الله عليه وآله على علي بن أبي

(١) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٧١.

طالب عليه السلام وهو محموم، فأمره بأكل الغبيراء»[1].

* عن ابن بكير، قال: سمعت الإمام الصادق عليه السلام يقول في الغبيراء: «إن لحمه ينبت اللحم، وعظمه ينبت العظم، وجلده ينبت الجلد. ومع ذلك فإنه يسخّن الكليتين، ويدبغ المعدة، وهو أمان من البواسير والتقطير، ويقوي الساقين، ويقمع عرق الجذام بإذن الله»[2].

الغسل

* عن الإمام علي عليه السلام: «غُسل الأعياد طهور لمن أراد طلب الحوائج بين يدي الله عزّ وجل، واتباع السنة»[3].
* غسل الثياب يذهب بالهم، وطهور للصلاة[4].

الغم (والهم)

* عن الصادق عليه السلام: «أوحى الله إلى نوح عليه السلام بعد أن رأى عظام الموتى بعد الطوفان: أن كل العنب الأسود ليذهب غمك[5].
* عن المسيح عليه السلام: «من كثر همه سقم بدنه»[6].

قال النبي صلى الله عليه وآله: «عليكم بالزبيب، فإنه يكشف المرة... ويطيب النفس، ويذهب بالغم»[7].

---

(1) صحيفة الرضا (ع): ص٨٠.
(2) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(3) تحف العقول: ص٧٢.
(4) تحف العقول: ص٧٣.
(5) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٨، عن فروع الكافي.
(6) البحار: ج٧٢، ص٢٦٠.
(7) الخصال للصدوق: ج١، ص٣٤٤.

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «عليكم بالزيت، فإنه يكشف المرة ويذهب بالبلغم ويشد العصب ويُذهب الاعياء، ويحسّن الخلق ويطيب النفس ويذهب بالغم»[1].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «من اشتكى فؤاده وكثر غمه، فليأكل الدرّاج» (وهو طائر شبيه بالحجل وأكبر منه)[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «الهم يذيب الجسد»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «الحزن يهدم الجسد»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «الغم مرض النفس»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «من وجد هماً فلا يدري ما هو، فليغسل رأسه»[6].

* قال الصادق عليه السلام: «شكا نبي من الأنبياء إلى الله الغم، فأمره بأكل العنب»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «العنب يشد العصب، ويُذهب النصب، ويُطيّب النفس»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «السفرجل يذهب بهمّ الحزين، كما تذهب اليد بعرق الجبين»[9].

* عن الرضا عليه السلام: «إذا طبختم الطعام فأكثروا القرع، فإنه يسر القلب الحزين»[10].

* عن الرضا عليه السلام: «تختموا بخواتيم العقيق، فإنه لا يصيب أحدكم غم ما دام ذلك عليه»[11].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٩٠.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٦١.
(٣) غرر الحكم.
(٤) غرر الحكم.
(٥) غرر الحكم.
(٦) البحار: ج٧٦، ص٣٢٣.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٧.
(٨) طب الصادق: ص٧٠، وكشف الأخطار لشمس الدين بن محمد الحسيني، مخطوط.
(٩) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٠، عن فروع الكافي.
(١٠) صحيفة الرضا (ع): ص٥٤.
(١١) صحيفة الرضا (ع): ص٦٢.

حرف الفاء

الفاكهة

قال النبي ﷺ: «عليكم بالفواكه في إقبالها، فإنها مصحة للأبدان مطردة للأحزان، وألقوها في إدبارها فإنها داء الأبدان»[1].

* وروي: كلٍ الفاكهة في إقبال دولتها، وأفضلهما الرمان والأترج، ومن الرياحين الورد والبنفسج، ومن البقول الهندباء والخس، وأفضل المياه ماء الأنهار العظام، أبردها وأصفاها[2].

* عن الصادق عليه السلام قال: «كان رسول الله ﷺ إذا رأى الفاكهة الجديدة قبّلها ووضعها على عينيه وفمه، ثم قال: اللهم كما أريتنا أولها في عافية، فأرنا آخرها في عافية»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «إن لكل ثمرة سمّاً (لعله يقصد بالسم الجراثيم التي عليها) فإذا أتيتم بها فأمسّوها بالماء» (أو اغمسوها في الماء، يعني اغسلوها)[4].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٢) المستدرك: ج٣، ص١٩٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٤٦، عن أمالي الصدوق.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٥، عن الفروع والمحاسن.

* عن الصادق عليه السلام: «لما أهبط الله عز وجل آدم عليه السلام من الجنة، أهبط معه عشرين ومئة قضيب: منها أربعون ما يؤكل داخلها وخارجها، وأربعون منها ما يؤكل خارجها ويرمى بداخلها، وغِرارة (أي كيس) فيها بذر كل شيء»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «أنه كان يكره تقشير الثمرة»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «خمس من فاكهة الجنة في الدنيا: الرمان الملاسي، والتفاح الشعشاني (الأصفهاني)، والسفرجل، والعني، والرطب المشان»[3].
* عن الرضا عليه السلام: «إن الثمار إذا أدركت (أي نضجت) ففيها الشفاء، لقوله جل وعزّ ﴿كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ﴾»[4].

الفالج

تعريفه:

داء معروف يحدث في أحد شقي البدن طولاً، فيبطل إحساسه وحركته، وربما كان في الشقين، ويحدث بغتة[5].

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «من أشراط الساعة أن يفشو الفالجُ وموتُ الفُجاة»[6].

---

(١) الخصال: ج٢، ص٦٠١.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١١٥.
(٣) المحاسن، والخصال للصدوق: ج١، ص٢٨٩.
(٤) فقه الرضا (ع): ص٣٤٧.
(٥) سفينة البحار للشيخ عباس القمي: ج٢، ص٣٨٤.
(٦) بحار الأنوار للمجلسي.

* عن الصادق عليه السلام: «أكل البطيخ على الريق يورث الفالج»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «من بات وفي جوفه سمك، لم يُتبعه بتمر أو عسل، لم يزل عِرق الفالج يضرب عليه، حتى يصبح»[2].
* عن الصادق عليه السلام قال عن السنا: «أما إنه أمان من البهق والبرص والجذام والجنون والفالج واللقوة»[3].
* عن الرضا عليه السلام: «لا تقربوا النساء من أول الليل... إذ يتولد منه القولنج والفالج...»[4].

الفجل

فوائده:

إذا أكل الفجل بعد الثوم يقطع رائحة الثوم. والمداومة على أكله تنقي المعدة. وإن أكلته النفساء زاد في لبنها، وإن أكله الرجال زاد في قوة فهمهم.

بزره يهيج الباه أكلاً، وينفع من السموم. وورقه يحدّ البصر، ويزيد في اللبن[5].

الروايات:

* قال موسى عليه السلام في التلمود: وقال المعلم: «الفجل يمضغ الطعام في المعدة، والخس يقلّبه، والخيار يمدد البطن»[6].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٩.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٨٨.
(٤) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص٣٢٧.
(٥) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٩٢.
(٦) التلمود البابلي ترجمة نبيل فياض: ص٤٥.

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «الفجل أصله يقطع البلغم ويهضم الطعام، وورقه يحدر البول»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «الفجل أصوله تقطع البلغم، ولبه يهضم، وورقه يحدر البول حدراً»[2].

* وفي حديث: «ورقه يمرىء» (أي يسهل الهضم)[3].

* عن الصادق عليه السلام: «كل الفجل، فإن فيه ثلاث خصال:

ورقه يطرد الرياح، ولبه يسهل البول (والهضم)، وأصوله تقطع البلغم»[4].

الفم

* عن عبد الله بن الحسن عليه السلام قال: «كلوا الرمان ينقي أفواهكم»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «البصل يطيّب الفم، ويشدّ الظهر، ويرق البشرة»[6].
* عن الرضا عليه السلام: «أفواهكم طرقٌ من طرق ربكم، فنظفوها بالسواك»[7].

الفول (باقلاء)

عناصره الفعالة:

يحوي بروتينات ناقصة ومائيات فحمية، وأملاح معدنية مثل الكبريت

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٨٢.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٣، عن فروع الكافي.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٣، عن الفروع والمحاسن.
(٤) فروع الكافي: ج٦، ص٣٧١، والخصال: ج١، ص١٤٤.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢١.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٨، عن الفروع والمحاسن.
(٧) صحيفة الرضا (ع): ص٥٤.

والكلسيوم والفسفور والحديد، وفيتامينات مثل B1,A,K,E وPP وفيتامين C.

فوائده:

دقيقه نافع بليغ لمن به ورم حار، كما في الثديين أو الانثيين. وكذا إذا ضمدت عانة الصبيان بدقيق الباقلاء ولمدة طويلة لا ينبت فيها الشعر. والفول صالح للسعال، ويزيد في لحم البدن[١].

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «كان طعام عيسى عليه السلام الباقلا حتى رُفِع، ولم يأكل عيسى عليه السلام شيئاً غيّرته النار حتى رفع»[٢].
* قال النبي ﷺ: «من أكل فولة بقشرها، أخرج الله عز وجل منه من الداء مثلها»[٣].
* عن الصادق عليه السلام: «أكل الباقلا يمخخ الساقين، ويزيد في الدماغ، ويولد الدم الطري»[٤].
* عن الصادق عليه السلام: «كلوا الباقلا (وهي الفول) بقشره، فإنه يدبغ المعدة»[٥].
* عن الصادق عليه السلام: «الباقلا يُذهب الداء ولا داء فيه»[٦].

---

(١) مفردات النباتات الطبية، إعداد أحمد صالح دهيمش: ص٤٤٥.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٨٣.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٨٣.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٠، عن فروع الكافي والمحاسن.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠١، عن المحاسن للبرقي.
(٦) مكارم الأخلاق: ص١٨٣.

حرف القاف

القثاء (والخيار)

تعريفه:

في (المغرب): الخيار مرادف للقثاء، وهو الذي صرح به الجوهري. ويظهر من بعض الأطباء أن القثاء هو الطويل المعوج.

منافع الخيار:

ثمرته تنفع من الحميات المحرقة، ويدرّ البول، ويعطش في الحال لاستحالته إلى الصفراء.

منافع القثاء:

أما القثاء، فإن ثمرته تسكن العطش، وتقوي اللثة، وتنفس حرارة المغمى عليه[1].

(١) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٩٣.

وفيها قال الشاعر:

انظـــر إليهـــا أنـــابيبـــاً منضـــدة من الـزمـرد خضـراً مـا لهـا ورق
إذا قلبـت اسمهـا بـانـت مـلاحتهـا وصار في عكسها: إني بكم أثق

الروايات:

* قال موسى عليه السلام في التلمود: وقال المعلم: «الفجل يمضغ الطعام في المعدة، والخس يقلّبه، والخيار يمدد البطن».

ثم يقول: «لكن ألم يعلّم تلاميذه إسماعيل أن الخيار ضار بالمعدة كالسيوف؟ ليس في هذا أية مشكلة، لأن أحدهما يتحدث عن الخيار الكبير (المفيد) والآخر عن الصغير (الضار)»[1].

* كان النبي صلى الله عليه وآله يأكل القثاء بالملح، ويأكل البطيخ بالجبن...[2].

* قالت عائشة: سمَّنوني بكل شيء فلم أسمن، فسمنوني بالقثاء والرطب، فسمنتُ[3].

* من حديث عبد الله بن جعفر قال: رأيت رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل الرطب بالقثاء»[4].

* روى العامة عن عبد الله بن جعفر أنه قال: رأيت في يمين النبي صلى الله عليه وآله قثاء وفي شماله رطباً، وهو يأكل من ذا مرة، ومن ذا مرة[5].

* عن الصادق عليه السلام: «إذا أكلتم القثاء، فكلوه من أسفله، فإنه أعظم لبركته»[6].

---

(١) التلمود البابلي، ترجمة نبيل فياض: ص٤٥.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٩٩.
(٣) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٨١.
(٤) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٨٠.
(٥) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢٣٦.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٦، عن الفروع والمحاسن.

(الاستشفاء) بالقرآن

* قال النبي ﷺ: «خمسة يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللُّبان» (أي الكُندر)[١].

* عن النبي ﷺ: «من لم يستشف بالقرآن، فلا شفاه الله»[٢].

* عن علي عليه السلام قال: «اعتلّ الحسن عليه السلام فاشتد وجعه، فاحتملته فاطمة عليها السلام، فأتت به النبي ﷺ مستغيثة مستجيرة وقالت له: يا رسول الله أُدع الله لابنك أن يشفيه، ووضعته بين يديه. فقام ﷺ حتى جلس عند رأسه، ثم قال: يا فاطمة يا بُنية إن الله هو الذي وهبه لك وهو قادر أن يشفيه. فهبط عليه جبرئيل عليه السلام فقال: يا محمد، إن الله عز وجل لم ينزّل عليك سورة من القرآن إلا وفيها (حرف) فاء، وكل فاء من آفة، ما خلا «سورة» الحمد، فإنه ليس فيها فاء، فادع قدحاً من ماء فاقرأ فيه الحمد أربعين مرة، ثم صبه عليه، فإن الله يشفيه. ففعل ذلك فكأنما أنشط من عقال»[٣].

* عن الكاظم عليه السلام: «في القرآن شفاء من كل داء»[٤].

* عن الكاظم عليه السلام: «من استكفى بآية من القرآن من المشرق إلى المغرب كفي، إذا كان بيقين»[٥].

* عن الرضا عليه السلام: «ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللبان» (الكندر)[٦].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٦٤، عن الفردوس.

(٢) مكارم الأخلاق: ص٣٦٣.

(٣) رمز الصحة للدهسرخي: ص٣٣.

(٤) مكارم الأخلاق: ص٣٦٣.

(٥) مكارم الأخلاق: ص٣٦٣.

(٦) صحيفة الرضا (ع): ص٦٨.

القرع (الدُّبّاء واليقطين)

تعريفه:

القرع والدبا واليقطين شيء واحد.

فوائده:

يذكر أن النبي ﷺ كان يحب أكل اليقطين والقرع والكوسا لبرودتها في الجوف. واليقطين مرطب للدماغ، ومفتّح للسدد، ومدرّ للبول، وملّين للمعدة، ومفيد لليرقان والحميات الحارة. ويستعمل كثيراً لذوي الأرق الشديد. وأما الذين انحطت قواهم وعقولهم من الكبر فعليهم أن يكثروا منه، فإن فيه مزايا خاصة لتجديد الأنسجة والقوى.

والقرع طارد لديدان البطن والدودة الوحيدة، ولعلاج تضخم والتهاب البروستات، ومضاد للصديد البولي.

الروايات:

* النبي ﷺ قال لعلي عليه السلام: «كلِ اليقطين، فإنه من أكلها حسن خَلقه، ونضر وجهه، وهي طعامي وطعام الأنبياء قبلي»[1].
* عن النبي ﷺ: «إذا اتخذ أحدكم مرقاً، فليكثر فيه الدّباء، فإنه يزيد في الدماغ والعقل»[2].

---

(١) البحار: ج٦٦، ص٢٢٩.
(٢) رمز الصحة: ص١٥.

* عن النبي ﷺ: «من أكل الدُّبّاء بالعدس، رق قلبه عند ذكر الله، وزاد في جماعه»[1].
* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «شجرة اليقطين هي الدباء، وهي القرع»[2].
* عن الصادق عليه السلام قال أمير المؤمنين عليه السلام: «كلوا الدباء، ونحن أهل البيت نحبه»[3].
* عن ذريح قال: قلت للإمام الصادق عليه السلام: الحديث المروي عن أمير المؤمنين عليه السلام في الدبا، أنه قال: «كلوا الدبا، فإنه يزيد في الدماغ؟ فقال الصادق عليه السلام: نعم، وأنا أقول: إنه جيد لوجع القولنج»[4].
* عن الرضا عليه السلام: «إذا طبختم الطعام فأكثروا القرع، فإنه يُسرّ القلب الحزين»[5].
* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالقرع فإنه يزيد في الدماغ» (أي يقوي التفكير)[6].

القرنفل

تعريفه:

هو برعم القرنفل العطر قبل التبسم (أي التفتح)، ويؤتى به من جزائر الهند الشرقية. هيئته كهيئة مسمار، وهو كأس ذات أربع أسنان، مرتكز عليها تويج غير فاتح، ولونه أسمر محمر، وطعمه حار. وإذا ضغط عليه بالظفر

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٧٧.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٢، عن المحاسن للبرقي.
(٣) طب الأئمة: ص١٣٨.
(٤) طب الأئمة: ص١٣٨.
(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٥٤.
(٦) صحيفة الرضا (ع): ص٧٦.

يخرج منه زيت لونه أصفر فاتح في البدء ثم يسمر. وزنه النوعي ١,٠٥٥. ويحتوي القرنفل على راتنج وتنن (عفص).

فوائده:

القرنفل منبه وعطر ومضاد للريح، يستعمل لتسكين القيء في الحوامل، ولمقاومة الريح في القناة الهضمية. والزيت يضاف إلى المسهلات. ويوضع في تجاويف الأسنان المنخورة لتسكين ألمها.

قال ابن سينا: ثمرة القرنفل تطيب النكهة وتحدّ البصر وتنفع من الغشاوة. وقال غيره: ينفع من الغثيان، ورائحته تقوي الدماغ البارد الذي غلبت عليه السوداء، وتقوي القلب وتفرحه[(١)].

الروايات:

* من الأدوية والعقاقير التي تورث الحفظ ما رواه ابن مسعود عن النبي ﷺ لحفظ القرآن، ويقطع البلغم والبول، ويقوي الظهر: يؤخذ عشرة دراهم قرنفل، وكذلك من الحرمل، ومن الكندر الأبيض، ومن السكر الأبيض، ويسحق الجميع ويخلط... ويؤكل منه غدوة زنة درهم، وكذا عند النوم[(٢)].
* ومن أدوية الحفظ، عن أبي بصير قال: قلت للصادق عليه السلام: كيف نقدر على هذا العلم الذي فرّعتمو لنا؟ قال: «خذ وزن عشرة دراهم قرنفل، ومثلها كندر ذكر، دقها ناعماً ثم استفّ على الريق كل يوم قليلاً» (الدرهم = ٣,٤ غ)[(٣)].

---

(١) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٧٢.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٧١، عن الجنة للكفعمي.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٧٢.

القُسْط (العود الهندي)

فوائده:

القسط بالضم: عود هندي وعربي، مدرّ نافع للكبد جداً وللمغص والدود وحمى الربع شرباً، والزكام والنزلات والوباء بخوراً، والبهق والكلف طلاءً.

والقُسط ضربان: أحدهما الأبيض الذي يقال له البحري. والآخر الهندي، وهو أشدهما حراً، والأبيض ألينهما. ومنافعهما كثيرة جداً، وهما حاران يابسان في الثانية، ينشفان البلغم، قاطعان للزكام. وإذا شربا نفعا من ضعف الكبد والمعدة ومن بردهما، ومن حمى الدور والربع، وقطعا وجع الجنب، ونفعا من السموم. وإذا طلي به الوجه معجوناً بالماء والعسل، قلع الكلف.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «خير ما تداويتم به: الحجامة والقسط البحري»[1].
* عن النبي ﷺ: «عليكم بهذا العود الهندي، فإن فيه سبعة أشفية، منها ذات الجنب»[2].
* عن النبي ﷺ: «خير ما تداويتم به: الحجامة والشونيز (الحبة السوداء) والقُسط»[3].

---

(١) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٩، عن الطب النبوي.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٩.
(٣) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٩.

القلب

* قال النبي ﷺ: «من أراد أن يرقّ قلبه، فليدمن أكل البَلَس» (وهو التين)[1].

* عن النبي ﷺ: «ثلاث يقسّين القلب: استماع اللهو، وطلب الصيد، وإتيان باب السلطان»[2].

* عن النبي ﷺ: «أربع يمتن القلب: الذنب على الذنب، وكثرة مناقشة النساء (يعني محادثتهن)، ومماراة الأحمق، تقول ويقول ولا يرجع إلى خير، ومجالسة الموتى. فقيل: يا رسول الله! وما الموتى؟ قال: كل غني مترف»[3].

* عن النبي ﷺ: «نعم الشراب العسل، يرعى القلب، ويُذهب بَرْد الصدر»[4].

* عن النبي ﷺ: «في الإنسان مضغة إذا سلمت وصحت سلم بها سائر الجسد، فإذا سقمتْ سقم بها سائر الجسد وفسد، وهي القلب.

وقال ﷺ إذا طاب قلب المرء طاب جسده، وإذا خبث القلب خبث الجسد»[5].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «كثرة الطعام تميت القلب، كما تميت كثرة الماء الزرع»[6].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٧٣.
(٢) البحار: ج٧٥، ص٣٧٠.
(٣) البحار: ج٧٣، ص٣٤٩.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٦٥.
(٥) الخصال للصدوق: ج١، ص٣١.
(٦) الحكمة: ٧٢٣ حديد.

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسن الولد»[1].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «العسل شفاء من كل داء، ولا داء فيه، يقل البلغم ويجلو القلب»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «أكل السفرجل قوة للقلب، وذكاء للفؤاد، ويشجع الجبان»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «لو علم الناس ما في التفاح، ما داووا مرضاهم إلا به، ألا إنه أسرع شيء منفعة للفؤاد خاصة، فإنه يفرّحه»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «موضع العقل الدماغ، والقسوة والرقة في القلب»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «إن قوة المؤمن في قلبه، ألا ترون أنكم تجدونه ضعيف البدن نحيف الجسم، وهو يقوم الليل ويصوم النهار»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «والسعتر والملح، يطردان الرياح عن الفؤاد...»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «الخل ينير القلب (وفي رواية) يحيي القلب»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «الكرفس يورث الحفظ، ويذكي القلب، وينفي الجنون والجذام والبرص»[9].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٩.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٦٦.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣١.
(٤) الكافي للكليني، ووسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٧ أوله، وطب الأئمة (ع): ص١٣٥ شبيهه.
(٥) البحار: ج٧٨، ص٢٥٤.
(٦) من لا يحضره الفقيه للصدوق: ج٣، ص٣٦٥.
(٧) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٨) البحار: ج٦٦، ص٣٠٤.
(٩) البحار: ج٦٢، ص٢٨٤.

* عن الصادق عليه السلام: «الكمثرى يجلو القلب، ويسكن أوجاع الجوف بإذن الله تعالى»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «قال لرجل شكا إليه وجعاً يجده في قلبه وغطاءً عليه، فقال: كلِ الكمثرى»[2].
* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالعدس، فإنه مبارك ومقدس، وإنه يُرقّ القلب، ويكثر الدمعة...»[3].
* عن الرضا عليه السلام: «إذا طبختم الطعام فأكثروا القرع، فإنه يُسرّ القلب الحزين»[4].
* عن الرضا عليه السلام: «كلوا الرمان، فليست فيه حبة تقع في المعدة، إلا أنارت القلب، وأخرست الشيطان أربعين يوماً»[5].

القمح

* راجع (الخبز) و(الهريسة)

القمح أو الحنطة غذاء كامل، يحتوي على النشويات والبروتينات والأملاح. وأما قشرته (النخالة) فغنية بالفيتامينات، وفيها جلاء وتليين وتنقية كثيرة. وإذا عزلت منه المواد النشوية حصلنا على النشاء. والحنطة تنقي الوجه.

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٧٥.
(٢) طب الأئمة (ع): ص١٣٥.
(٣) صحيفة الرضا (ع): ص٧٥.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٥٤.
(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٥٣.

وتصنع من العجين حمصات تبلع كل يوم على الريق لتنقية الدم. وإذا دق القمح وطبخ مع اللحم نحصل على الهريسة، وهي مغذية.

أوراق القمح اليخضورية:

ذكر لي صديق في لبنان أنه قرأ في الطب الصيني أن لأوراق القمح فائدة كبيرة في تنشيط الجسم. فإذا زرعنا عدة حبات من القمح في أصيص فإنها تنبت وتعطي أوراقاً خضرة غضة تكون غنية بمادة اليخضور (كلوروفيل) التي يمكن أكلها فتعطي الجسم نشاطاً وحيوية.

وقد ذكر لي صديقي أنه يقطف هذه الأوراق الخضراء ويضعها في صفحات دفتر، وكل يوم يأكل عدة أوراق، كل ساعة ورقة منها، فشعر بنشاط وفير في جسمه وإقبال كبير على عمله، وقد تخطى الخمسين من عمره.

اليخضور (كلوروفيل):

وهي المادة الخضراء في النباتات، وقد ثبت أنها مطهّر فعال للجروح الملوثة. كما ثبت أنها في العشبة الجافة مجددة لشباب الجسم كله، كما أنها تشفي فقر الدم وضعف القلب، وتقلل من زيادة ضغط الدم في تصلب الشرايين، وتهدىء الأعصاب (النرفزة)، وتنظم الهضم، وعملية تمثيل الغذاء[١].

(١) التداوي بالأعشاب للدكتور أمين رويحة: ص٢٣٧.

القولنج

تعريفه:

القولنج: مرض معوي مؤلم يصعب معه خروج البراز والريح، وسببه التهاب الكولون، وهو المعى الغليظ. وأسباب التهاب الكولون نوعان: مادي كتناول المنبهات والتوابل، ونفسي منشؤه اضطراب الحالة النفسية للشخص، مما يدعو إلى التهاب الكولون وتقلصه وما يرافق ذلك من آلام وفقدان الشهية. وينفع له أكل خبز النخالة بعد الحمية عن التوابل والمنبهات.

الروايات:

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج»[١].
* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أكل التين يلين السُّدد، وهو نافع لرياح القولنج»[٢].
* عن الصادق عليه السلام: «من بات وفي جوفه سبع طاقات (أو ورقات) من الهندباء، أمِنَ من القولنج ليلته تلك»[٣].
* عن الصادق عليه السلام: «الجزر أمان من القولنج، ومفيد للبواسير، ومعين على الجماع»[٤].

---

(١) طب الأئمة (ع): ص١٣٧.
(٢) طب الأئمة (ع): ص١٣٧.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٤.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٤.

* عن الصادق عليه السلام: «الدُّبا يزيد العقل والدماغ، وهو جيد لوجع القولنج»[1].

* عن الرضا عليه السلام: «لا تقربوا النساء من أول الليل، صيفاً أو شتاءً، وذلك لأن المعدة والعروق تكون ممتلئة، وهو غير محمود، إذ يتولد منه القولنج والفالج...»[2].

* ومما ينسب إلى ابن سينا قوله:

ابلـع مـن الصـابـون وزن درهـمْ   تنـج مـن القـولنـج غيـر محكـمْ

القيء

* عن الباقر عليه السلام: «من تقيأ قبل أن يتقيأ كان أفضل من سبعين دواء، ويخرج القيء على هذا السبيل كل داء وعلة»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الدواء أربعة: الحجامة والطلاء والقيء والحقنة»[4].

---

(1) كشف الأخطار لشمس الدين بن محمد الحسيني ـ مخطوط.
(2) بحار الأنوار: ج٦٢، ص٣٢٧.
(3) طب الأئمة (ع): ص٦٧.
(4) الفصول المهمة للحر العاملي، والخصال للصدوق: ص١١٧.

حرف الكاف

الكبد

*** راجع (المرة) الصفراء ـ حرف الصاد**

* طول الجلوس على الحاجة (أي في المرحاض) يفجع الكبد[1].

* خرجت قرحة على كبد حزقيل النبي عليه السلام فأوحى الله إليه أن خُذ لبن التين، فحكّه على صدرك من خارج. ففعل، فسكن عنه ذلك[2].

* عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «مُصّوا الماء مصاً، ولا تعبّوه عباً، فإنه يوجد منه الكُباد» (وهو مرض في الكبد)[3].

* عن علي عليه السلام، في تقسيمه للنفس إلى أربعة أنواع، قال:

فالنامية النباتية لها خمس قوى: جاذبة وماسكة وهاضمة ودافعة ومربّية. ولها خاصيتان الزيادة والنقصان، وانبعاثها من الكبد»[4].

* قال محسن الوشا: شكوت إلى أبي عبد الله عليه السلام وجع الكبد، فدعا بالفاصد ففصدني من قدمي[5].

---

(١) البحار: ج٨٠، ص١٨٤.

(٢) البحار: ج١٣، ص٣٨٣.

(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٨، عن الفروع والمحاسن.

(٤) مستدرك نهج البلاغة: ص١٥٩.

(٥) البحار: ج٦٢، ص١٢٧.

الكحل والاكتحال

* راجع (الإثمد)

* عن النبي ﷺ: «أنه نهى أن يكتحل إلا وتراً، وأمر بالكحل عند النوم، وأمر بالاكتحال بالاثمد، وقال: عليكم به، فإنه مذهبة للقذى (أي وسخ العين)، مصفاة للبصر»[1].

* أتى أعرابي إلى النبي ﷺ وكان رطب العينين، فقال له رسول الله ﷺ: «أرى عينيك رطبتين! قال: نعم يا رسول الله هما كما ترى ضعيفتان. قال: عليك بالإثمد فإنه سراج العين»[2].

* عن الحسين عليه السلام: «لو علم الناس ما في الهليلج الأصفر لاشتروها بوزنها ذهباً وقال لرجل من أصحابه: خذ هليلجة صفراء، وسبع حبات فلفل واسحقها وانخلها واكتحل بها»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الكحل يزيد في المباضعة والحناء يزيد فيها»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «الكحل ينبت الشعر، ويجفف الدّمعة، ويعذب الريق، ويجلو البصر»[5].

* عن الصادق عليه السلام: شكا بعض أصحابه فتاة له ضَعُفَ بصرها، فقال له: «اكحلها بالمرّ والصبر والكافور، أجزاء سواء»[6].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص١٥١.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٤٦.
(٣) طب الأئمة (ع): ص٨٦.
(٤) طب الأئمة: ص١٣٠.
(٥) الخصال للصدوق: ج١، ص١٨.
(٦) طب الصادق (ع): ص٥٤.

* عن سُليم مولى علي بن يقطين، أنه كان يلقى من عينيه أذى، قال: فكتب إليه أبو الحسن الكاظم عليه السلام ابتداء من عنده:

«ما يمنعك من كحل أبي جعفر عليه السلام: جزء كافور رياحي، وجزء صبر اسقوطري، يدقان جميعاً وينخلان بحريرة، يكتحل منه مثلما يكتحل من الإثمد. الكحلة في الشهر تحدر كل داء في الرأس وتخرجه من البدن». قال: وكان يكتحل به، فما اشتكى عينه حتى مات[1].

* عن الرضا عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله: «ادّهنوا غِباً، واكتحلوا وتراً...»[2].

* عن الرضا عليه السلام: «من أصابه ضعف في بصره، فيكتحل بسبعة مراود عند منامه بالإثمد»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «من اكتحل بميل من مسكر (أي ممزوج بخمر)، كحله الله بميل من نار»[4].

الكراث

فوائده:

منه نوعان: شامي ونبطي. فالكبيرة منها الشبيهة بالبصل هي الشامي، والرقيقة الورق الشبيهة بالثوم هي النبطي. والمستخدم منه هو رؤوس أبصاله المتطاولة البيضاء.

قال ابن سينا: الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات، وأكله يفسد

---

(١) البحار: ج٦٢، ص١٥٠، عن الكافي: ج٨، ص٣٨٤.
(٢) فقه الرضا (ع): ص٤٠٧.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٤٦.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٩٠.

اللثة والأسنان، ويضر بالبصر، والنبطي ينفع البواسير، مسلوقاً مأكولاً وضماداً، ويحرك الباه، ويوضع على الجراحات الدامية يقطع دمها. وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم[١].

الروايات:

* عن الصادق عليه السلام قال ذُكرتِ البقول عند رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: «كلوا الكراث، فإن مثله في البقول، كمثل الخبز في سائر الطعام»[٢].
* عن الصحاف الكوفي بإسناده عن موسى بن جعفر عن الصادق عن الباقر عليهما السلام قال: شكا إليه رجل من أوليائه وجع الطحال، وقد عالجه بكل علاج وانه يزداد كل يوم شراً حتى أشرف على الهلكة. فقال عليه السلام: «اشتر بقطعة فضة كراثاً واقْلِه قلياً جيداً بسمن عربي، وأطعم من به هذا الوجع ثلاثة أيام، فإنه إذا فعل ذلك برىء إن شاء الله تعالى»[٣].
* عن الصادق عليه السلام: «لكل شيء سيد، وسيد البقول الكراث»[٤].
* عن الصادق عليه السلام سئل عن الكراث فقال: «كُلْه، فإن فيه أربع خصال: يطيب النكهة، ويطرد الرياح، ويقطع (أو: يقمع) البواسير، وهو أمان من الجذام لمن أدمن عليه»[٥].
* عن حنّان بن سدير، قال: كنت مع الإمام الصادق عليه السلام على المائدة، فملت على الهندباء. فقال لي: «يا حنان لم لا تأكل الكراث؟ فقلت: لما جاء عنكم من الرواية في الهندباء. قال: وما الذي جاء عنا فيه؟ قلت: إنه يتقطر عليه قطرة من الجنة في كل يوم. فقال لي: فعلى الكراث إذاً سبع قطرات.

---

(١) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٩٤.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥١، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٣) رمز الصحة للدهسرخي: ص٦٥، عن طب الأئمة (ع)
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥١.
(٥) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٥٠.

فقلت: فكيف آكله؟ قال عليه السلام: اقطع أصوله، واقذف برؤوسه»[1].

* عن يونس بن يعقوب، قال: رأيت أبا الحسن الكاظم عليه السلام يقطع الكراث بأصوله، فيغسله بالماء ويأكله[2].

الكَرَفْس

فوائده:

الكرفس يطيب النكهة، ويهيج شهوة الباه للرجال والنساء، ويوضع على العضو المرتعش فيسكن. وينفع من عسر البول، ويخرج المشيمة، ويملأ الرحم رطوبة حريفة إذا أدمن أكله.

ويفيد الكرفس لمعالجة البول السكري، وفقر الدم والامساك. كما يؤكل لمعالجة الآلام الروماتزمية وداء النقرس، ولمداواة الانقباض النفسي، والضعف العصبي والجنسي.

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «الكرفس بقلة الأنبياء»[3].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «عليكم بالكرفس، فإنه طعام إلياس واليسع ويوشع بن نون»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «الكرفس يورث الحفظ ويذكي القلب وينفي الجنون

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥١، عن فروع الكافي.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٠، عن فروع الكافي.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٣.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٣.

الكزبرة

فوائدها:

للكزبرة فوائد كثيرة شرباً وضماداً، لكن ذكر الأطباء أن إدمانها والاكثار منها يخلط الذهن، ويظلم العين، ويجفف المني، ويسكن الباه، ويورث النسيان.

وهي نبات مفيد للمعدة لأنه ينبه غشاءها، ويطرد الغازات منها، ويمنع العطش، ويوقي القلب والدورة الدموية، ويمنع الخفقان والدوار.

يقول داود الانطاكي: الكزبرة تحبس القيء وتمنع العطش والقروح والحكة والجرب أكلاً وطلاءً، وماؤها بالسكر يشهي ويمنع التخم ويقوي القلب ويمنع الخفقان، ومع الزعتر والسكر تزيل الديزنتريا، ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان[2].

الروايات:

* في وصايا النبي ﷺ لعلي عليه السلام: «يا علي، تسعة أشياء تورث النسيان: أكل التفاح الحامض، وأكل الكزبرة، والجبن، وسؤر الفأرة، وقراءة كتابة القبور، والمشي بين امرأتين، وطرح القملة حية، والحجامة في النقرة، والبول في الماء الراكد»[3].

---

(1) البحار: ج٦٢، ص٢٨٤.

(2) النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي، الخرطوم: ١٩٨٨، ص٢٥١.

(3) الخصال للصدوق: ج١، ص٤٢٢.

الكلية

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أكل الجوز في شدة الحر يهيج الحر، ويهيج القروح في الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكليتين ويدفع البرد»[1].
* عن الصادق عليه السلام: «النانخواه (الكمون الملوكي) والجوز، يحرقان البواسير، ويطردان الريح، ويحسنان اللون، ويخشنان المعدة، ويسخنان الكلى...»[2].
* عن الصادق عليه السلام يقول في الغُبيراء: «إن لحمه ينبت اللحم وعظمه ينبت العظم وجلده ينبت الجلد، ومع ذلك فإنه يسخن الكليتين ويدبغ المعدة...»[3].
* عن الرضا عليه السلام: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله لا يأكل الكليتين ـ من غير أن يحرّمها ـ لقربها من البول»[4].

الكمأة

تعريفها:

نبات يتولد من تحت الأرض، لا بزر له ولا عرق، لكنه ينبطح كالجواهر في أعماق الأرض. وقد شبهها النبي صلى الله عليه وآله بالمن حيث قال: «إن

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٤، عن الفروع والمحاسن.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٦٤.

الكمأة من المن» لأنها تنبت في الأرض بلا تعب، كما أن المن (وهو مادة سكرية) يقع من الهواء من غير تعب.

وفي القانون لابن سينا:

نوع من الفطر، تكثر في سنة المطر والرعد، وهي تتولد في الأرض بلا ورق ولا زهر. ويستدل على وجودها في الأرض بتشققها وانتفاخها. وهي غنية بالمواد البروتينية التي تستمدها من المواد الآزوتية المتولدة في الجو عند البرق، والتي تنزل مع المطر منحلة فيه. مثل حمض الآزوت، ونترات الأمونيوم.

فوائدها:

غذاء غليظ سوداوي لا يدانيه فيه شيء، وترياقه الشراب الصرف، ولكن يخاف منه الفالج والسكتة. وهو بطيء الهضم مثقل للمعدة، يورث القولنج وعسر البول.

إذا عصرت فإن ماءها يجلو العين، كما روي عن النبي ﷺ.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «الكمأة من المن الذي أنزل الله تعالى على بني إسرائيل، وهي شفاء للعين»[1].
* عن النبي ﷺ: «الكمأة من المن، والمن من الجنة، وماؤها شفاء للعين»[2].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٢.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٩، عن فروع الكافي.

* عن النبي ﷺ: «الكمأة من (نبت) الجنة، وماؤها نافع من وجع العين»[1].
* قال زيد بن علي بن الحسين عليه السلام عن دواء يفيد العين:

«صفة ذلك أن يأخذ كمأة فيغسلها حتى ينقيها، ثم يعصرها بخرقة ويأخذ ماءها، فيرفعه على النار حتى ينعقد، ثم يلقي فيه قيراطاً (٠,٢ غ) من مسك، ثم يجعل ذلك في قارورة ويكتحل منه من أوجاع العين كلها. فإذا جفّ فاسحقه بماء السماء أو غيره، ثم اكتحل منه»[2].

الكمّون و(نانخواه)

منافعه:

قال ابن سينا: إذا غسل الوجه بماء الكمون صفا، وإذا سحق بالخل واشتم قطع النزيف، وعصارته تجلو البصر.

ومن خواصه أن النمل تهرب من رائحته[3].

وإن وجوده في الطعام ينبه الأمعاء ويساعد على طرد الغازات، كما يستخدم كمسكن للمغص المعوي.

وقال داود الانطاكي: يعرف الكمون بطيب الرائحة، وهو يحلل الأرياح ويطرد البرد، ويحلل الأورام ويدفع بالسموم وسوء الهضم والتخم وعسر النفس والمغص الشديد، شرباً بالماء والخل. وإن مزج بالزعتر وتغرغر بطبيخه سكن وجع الأسنان والنزلات[4].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٩، عن المحاسن للبرقي.
(٢) البحار: ج٦٢، ص١٥١، عن الدعائم.
(٣) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٩٥.
(٤) النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي، الخرطوم: ١٩٨٨، ص٢٥٢.

(والنانخواه): نبات ذو حبوب صفراء اللون طيبة الرائحة توضع أحياناً على الخبز، وهو الكمون الملوكي.

وكلمة (نان خواه) فارسية تعني: طالب الخبز.

وقيل إن الكمون ثلاثة أنواع: الأسود وهو الكرماني، والأصفر وهو الفارسي ويدعى الكمون الملوكي، والأبيض ويدعى كمون العادة. وأجود الكل الكرماني وهو بري، وأردؤه الأبيض البستاني. وتبقى قوته تسع سنين.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «الثفاء (وهو النانخواه أو الخردل أو حب الرشاد) دواء لكل داء، ولم يُداو الورم والضربان بمثله»[1].

* روي عن النبي ﷺ أنه دعا بالهاضوم «أي النانخواه، وهو الكمون الملوكي» والصعتر والحبة السوداء، فكان يَسُفّه إذا أكل البياض وطعاماً له غائلة، وكان يجعله مع الملح الجريش، ويفتتح به الطعام، ويقول: ما أبالي إذا تغاديته ما أكلت من شيء. وكان يقول: يقوي المعدة، ويقطع البلغم، وهو أمان من اللقوة»[2].

* عن ابن كثير قال: انطلق بطني «إسهال»، فأمر لي الإمام الصادق عليه السلام أن آخذ السويق الجاوَرْس «هو الدخن وله خاصة القبض» بماء الكمون. ففعلت فأمسك بطني وعوفيت[3].

* ومن كتاب فرج بن سلام:

في الحُرف سبعون دواء وفي الـ كمون فيما قيل ستونا

قد قاله هُرْمُسُ في كتبه فلا تَدَعْ حُرفاً وكمونا

---

(1) مكارم الأخلاق: ص١٩١.

(2) مكارم الأخلاق: ص١٨٧.

(3) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠١، عن فروع الكافي.

توضيح: الخُرف: حب الرشاد.

الكمثرى

* انظر (الإجاص)

الكُنْدُر

* انظر (اللُّبان)

الكـــي

* عن الباقر عليه السلام: «طب العرب في ثلاثة: شرطة الحجامة، والحقنة، وآخر الدواء الكي»[1].

* عن محمد بن مسلم قال: سألت أبا جعفر الباقر عليه السلام هل يعالج بالكي؟ قال: «نعم، إن الله تعالى جعل في الدواء بركة وشفاء وخيراً كثيراً، وما على الرجل أن يتداوى، ولا بأس به»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «طب العرب في خمسة: شرطة الحجامة والحقنة والسعوط والقيء والحمام، وآخر الدواء الكي»[3].

* وعن الصادق عليه السلام أنه رخّص في الكي فيما لا يُتخوف فيه الهلاك ولا يكون فيه تشويه[4].

---

(١) طب الأئمة (ع): ص٥٥.
(٢) طب الأئمة (ع): ص٥٤، والبحار: ج٦٢، ص٦٤.
(٣) طب الأئمة: ص٥٥.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٧٤.

حرف اللام

اللُّبان (البخور) والكُنْدُر

تعريفه:

في التذكرة لعمر الانطاكي:

الكندر هو اللبان، ويسمى البستج، وهو صمغ شجرة شائكة ورقها كالآس، يجنى في شهر تشرين الأول. ولا يكون إلا بالشحر (مكان بعُمان) وجبال اليمن. والذكر من الكندر مستدير صلب ضارب إلى الحمرة، والأنثى أبيض هش. وتبقى قوية نحو عشرين سنة.

قال ابن سينا:

الكندر ويسمى علك الروم، وهو نوع من العلك نافع لقطع البلغم جداً[1]. وفي لسان العرب: إن الكندر ضرب من العلك، ويكون في بلاد اليونان، وقد يكون أيضاً ببلاد الهند، ولونه إلى الياقوت، ومنه إلى لون الباذنجان. وهو صلب لا ينكسر سريعاً، وإذا كسر كان في داخله ما يلزق وإذا

(١) القانون: ص١٤٥.

فرك فاحت منه رائحة المصطكى، وهذا أقل تسخيناً وتجفيفاً من الكندر. وقد يغش الكندر بصمغ الصنوبر والصمغ العربي. والمعرفة بغشه بيّنة، وذلك أن الصمغ العربي لا يلتهب بالنار، وصمغ الصنوبر يدخن، والكندر يلتهب. وقد يستدل أيضاً على المغشوش من الرائحة الخاصة للكندر.

واللبان شجرة ذات شوكة لا تنمو أكثر من ذراعين، وهي تنبت في الجبال بشحر عُمان، ورقها كورق الآس. صمغها هو (الكندر)، يشق مواضع منها بالفأس فيسيل منها الكندر. من أدام مضغه ذكا قلبه وأعانه على حفظ الأشياء التي نسيها[1].

تركيبه:

الكندر صمغ راتنجي له رائحة عطرية، وطعم فيه شيء من المرارة، ويتركب من ٦٠٪ راتنج، و٣٠٪ صمغ، و٨٪ زيوت طيارة[2].

وهناك نوعان من اللبان: نوع يعيش على ضفاف النيل الأزرق في أفريقيا، والآخر يعيش على الضفاف الجنوبية للمملكة العربية السعودية. ولكن الغالبية العظمى منه تأتي من أفريقيا.

للحصول على اللبان نعمل شقوقاً في جذوع شجرة الكندر، فتسيل عصارة بيضاء بلمعان جميل مع صفاء.

هذا ويمكن تجارياً تمييز نوعين من اللبان: بخور الهند، وبخور أفريقيا. والنوع الأفريقي أكثر غماقة من الهند. يأتي بخور الهند من كلكتا، وهو أصفر شاحب قليل الغماقة نقي، رائحته وطعمه قويان، وهما قريبان من

(١) النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي: الخرطوم: ١٩٨٨، ص١٧٦.
(٢) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان، ج٢، ١٧٥.

رائحة وطعم راتنج الصنوبر. وهذا النوع الهندي هو الأكثر وجوداً في التجارة.

اللبان الذكر:

يطلق على أحد أنواع اللبان اسم «اللبان الذكر» عند العامة، وهو يسمى ذَكراً تبعاً لطريقة التبلور، ففي هذا النوع تلتحم بلورات اللبان مع بعضها على شكل الذكر.

قال ابن سينا في (القانون): أجوده الذكر الأبيض المدحرج الدبقي الباطن.

وهو يذوب في الماء والكحول بشكل جزئي، وينصهر بصعوبة في الحرارة، يحترق بلهب أبيض ويعطي دخاناً غزيراً ورائحة لطيفة.

وهو صمغ راتنجي: يتألف من حمض البوزويليني، ومن ريزين البخور، وزيت عطري وصمغ.

وكان اللبان يستخدم منذ القديم، فقد وصفه أبوقراط في كتبه الطبية، واسمه آتٍ من الأصل اليوناني.

ويستعمل اللبان كمعط للدخان (بخور)، وفي الروماتيزم وكترياق، وفي بعض اللصقات، ويستعمل شعبياً ضد وجع الرأس[١].

فوائده:

في كتاب (التحفة الرضوية في مجربات الإمامية) ذكر السيد المبيدي في

(١) بحث مترجم عن قاموس طبي فرنسي.

كشكوله قال: وحاصل ما ورد في الطب والأخبار أن اللبان ينفع في ضعف الباه بالنيمبرشت (أي مع البيض المسلوق جزئياً) مجرب. وإذا نقع منه مثقال في ماء، وشرب من ذلك الماء كل يوم على الريق، نفع من يشتكي البلادة والبلغم والنسيان، مجرب.. ثم أخذ في سرد فوائده الجمة، وذكر منها أنه يزيد في الحفظ مطلقاً.

وفي البحار: قال ابن البيطار: اللبان هو الكُندر، وهو يحرق الدم والبلغم، وينشف رطوبات الصدر، ويقوي المعدة الضعيفة، ويسخنها والكبد إذا بردتا. وان أنقع منه مثقال في ماء وشرب كل يوم نفع من البلغم وزاد في الحفظ وجلا الذهن وذهب بكثرة النسيان، غير أنه يحدث لشاربه إذا أكثر منه صداعاً، وهو يهضم الطعام ويطرد الريح.

وقال جالينوس: إذا اكتحل به العين التي فيها دم محتقن نفع من ذلك وحلله. ثم ذكر له خواص كثيرة[1].

الروايات:

* عن الإمام الحسن عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله: «أطعموا حبالاكم اللبان، فإن الصبي إذا غذي في بطن أمه باللبان، اشتد عقله»[2].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «أطعموا نساءكم الحوامل اللُبان فانّه يزيد في عقل الصبي»[3].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «أطعموا حبالاكم اللبان، فإن الصبي إذا غذي في بطن أمه باللبان، اشتد قلبه وزيد في عقله»[4].

---

(١) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص٢٣٥.
(٢) وسائل الشيعة: باب ٣٤، الحديث ١، أحكام الأولاد.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩٤، عن الفردوس.
(٤) الكافي: ج٦، باب ما يستحب أن تطعم الحبلى.

* عن النبي ﷺ: «بخّروا بيوتكم باللبان والصعتر»[1].

* عن النبي ﷺ: «خمسة يذهبن بالنسيان ويزدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللبان» (أي الكندر)[2].

* عن النبي ﷺ: «عليكم باللُّبان، فإنه يمسح الحرّ عن القلب كما يمسح الاصبع العرق عن الجبين، ويشد الظهر، ويزيد في العقل، ويذكّي الذهن، ويجلو البصر، ويُذهب النسيان»[3].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «قراءة القرآن والسواك واللبان، منقية للبلغم»[4].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «مضغ اللبان يشد الأضراس، وينفي البلغم، ويقطع ريح الفم»[5].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «عليك باللُّبان، فإنه يشجع القلب، ويذهب بالنسيان»[6].

* ويذكر عن ابن عباس (رضي) أن شرب اللبان مع السكر على الريق، جيد للبول والنسيان[7].

* عن الصادق عليه السلام قال: «كان رسول الله ﷺ يأكل العسل، ويقول: آيات من القرآن ومضغ اللبان، يذهب البلغم»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «ما من بخور يصعد إلى السماء إلا اللبان، وما من أهل

---

(١) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣٠١.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٦٤، عن الفردوس.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢٩٤.
(٤) طب الأئمة (ع): ص٦٦.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٩٤.
(٦) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣٠١.
(٧) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣٠١.
(٨) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٣، عن الفروع والمحاسن.

بيت يبخّر فيه اللبان، إلا نفى عنهم عفاريت الجن»[1].

* سئل الصادق عليه السلام عن الحرمل واللبان، فقال: «أما الحرمل... وأما اللبان (أي الكُنْدُر) فهو مختار الأنبياء عليهم السلام من قبلي، وبه كانت تستعين مريم عليها السلام، وليس دخان يصعد إلى السماء أسرع منه، وهو مطردة الشياطين، ومدفعة للعاهة، فلا يفوتنكم»[2].

* قال الرضا عليه السلام عن العسل: «ويصفي الذهن ويجوّد الحفظ، إذا كان مع اللبان الذكر»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللبام» (الكندر)[4].

* عن الرضا عليه السلام: «استكثروا من اللبان، واستفّوه وامضغوه، وأحب ذلك إليّ المضغ، فإنه ينزف بلغم المعدة وينظفها، ويشدّ العقل، ويمرىء الطعام»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «أطعموا حبالاكم اللبان، فإنْ غلامٌ في بطنها يكن، خرج زكي القلب... شجاعاً. وإن تكن جارية، حسّن خُلقها وخلقتها»[6].

* عن الريان بن الصلت قال: سمعت الرضا عليه السلام يقول: «ما بعث الله عزّ وجل نبياً إلا بتحريم الخمر، وأن يقرّ له بأن الله يفعل ما يشاء، وأن يكون في تراثه الكندر»[7].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٩٤.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٢١٢.
(٣) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٦٨.
(٥) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص١٩٤.
(٦) وسائل الشيعة: باب ٣٤، الحديث ٢، أحكام الأولاد.
(٧) البحار: ج٤، ص٩٧.

اللبن (والحليب)

توضيح:

كان العرب يسمون الحليب (اللبن)، أما اللبن فيسمونه (اللبن الرائب) لأنه يضاف إليه الروبة التي تحوله من حليب إلى لبن.

الروايات:

* انظر (الرضاعة)

قال النبي ﷺ: «ليس يجزي مكان الطعام والشراب غير اللبن»[1].

* عن النبي ﷺ: «لحم البقر داء، وسمنها شفاء، ولبنها دواء»[2].

* رأى رسول الله ﷺ رجلاً سميناً، فقال: «ما تأكل؟ قال: ليس بأرضي حب، وإنما آكل اللحم واللبن. فقال ﷺ: جمعتَ بين اللحمين»[3].

* عن النبي ﷺ: «عليكم بألبان البقر فإنها تخلط (ترعى) من كل شجرة»[4].

* عن النبي ﷺ: أنه ليس أحد يغص بشرب اللبن، لأن الله تبارك وتعالى يقول: ﴿لَبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّـٰرِبِينَ﴾[5]»[6].

* عن النبي ﷺ: «اسقوا نساءكم الحوامل الألبان (وفي رواية اللبان)، فإنها

---

(١) رمز الصحة: ص١١.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢١٤.
(٣) البحار: ج٦٦، ص٧٥.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٧٦، شبيهه عن قرب الإسناد: ص٥٢.
(٥) سورة النحل، الآية: ٦٦.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨٤.

تزيد في عقل الصبي»[1].

* كان النبي ﷺ لا يجمع بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحامض (ربما المقصود باللبن هنا الحليب، فإنه يتفاعل مع الحامض)[2].

* عن النبي ﷺ قال: «شكا نوح عليه السلام إلى ربه عز وجل ضعف بدنه، فأوحى الله تعالى إليه، أن اطبخ اللحم باللبن فكلها، فاني جعلت القوة والبركة فيهما»[3].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «حسو اللبن (أي شربه شيئاً بعد شيء) شفاء من كل داء إلا الموت»[4].

* سئل الصادق عليه السلام عن ألبان الأتن (جمع أتان وهي الحمارة) للدواء يشربها الرجل؟ قال: «لا بأس به»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «اللبن من طعام المرسلين»[6].

* عن الصادق عليه السلام ذكر أن علياً عليه السلام كان يستحب أن يفطر على اللبن[7].

* عن الصادق عليه السلام قال له رجل: «جعلت فداك إني أجد الضعف في بدني، فقال: عليك باللبن، فانه ينبت اللحم ويشد العظم»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «من أصابه ضعف في قلبه أو بدنه، فليأكل لحم الضأن باللبن (شاكرية) فإنه يخرج من أوصاله كل داء وغائلة، ويقوي جسمه ويشد متنه» (أي ظهره)[9].

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩٤.
(٢) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص١٧٣.
(٣) طب الأئمة: ص٦٤.
(٤) رمز الصحة للدهسرخي: ص٢٤٨.
(٥) طب الأئمة: ص٦٣.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨٣.
(٧) رمز الصحة: ص٢٥٠.
(٨) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨٤، عن الفروع والمحاسن.
(٩) طب الأئمة (ع): ص٦٤.

* عن الصادق عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: «كان النبي صلى الله عليه وآله يحب من الشراب اللبن»[1].
* عن عبدالله بن سنان، عن الصادق عليه السلام قال: «شكا نبي من الأنبياء إلى الله الضعف، فقال له: اطبخ اللحم باللبن، وقال: إنهما يشدان الجسم. قلت: هي المضيرة؟ قال: لا، ولكن اللحم باللبن الحليب». (لعل المقصود باللبن الحليب أي المحلوب رأساً من الشاة)[2].
* عن الكاظم عليه السلام: «اللحم باللبن مرق الأنبياء»[3].
* عن الكاظم عليه السلام: «من تغير عليه ماء الظهر، ينفع له اللبن الحليب والعسل»[4].
* عن الكاظم عليه السلام: «أبوال الإبل خير من ألبانها، ويجعل الله الشفاء في ألبانها»[5].
* عن كامل قال: سمعت موسى بن عبد الله بن الحسن يقول: سمعت أشياخنا يقولون: ألبان اللقاح «أي الإبل» شفاء من كل داء وعاهة في الجسد، وهو ينقّي البدن ويخرج درنه ويغسله غسلاً[6].

اللثة

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا البصل فإن فيه ثلاث خصال: يطيّب النكهة، ويشدّ اللثة، ويزيد في الماء والجماع»[7].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢١٦.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٦٨.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٠، عن الفروع والمحاسن.
(٤) روضة الكافي: ص١٩١.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨٧، عن الفروع والتهذيب.
(٦) طب الأئمة (ع): ص١٠٢.
(٧) الفصول المهمة للحر العاملي: ص١٣٧.

* عن الصادق عليه السلام: «خلّ الخمر يشدّ اللثة ويقتل دواب البطن ويشد العقل»[1].

اللحم

* قال تعالى: ﴿وَأَمْدَدْنَاهُم بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾[2].
* وقال تعالى: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ۝ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾[3].
* عن النبي صلى الله عليه وآله قال: «شكا نوح عليه السلام إلى ربه عز وجل ضعف بدنه، فأوحى الله تعالى إليه، أن اطبخ اللحم باللبن فكلها، فإني جعلت القوة والبركة فيهما»[4].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم، وسيد شراب الدنيا والآخرة الماء»[5].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «اللحم ينبت اللحم، ومن تركه أربعين يوماً ساء خُلُقه، ومن ساء خلقه فأذّنوا في أذنه»[6].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «لحم البقر داء (لعل ذلك لوجود الدودة الوحيدة فيه) ولبنها دواء، ولحم الغنم دواء ولبنها داء»[7].
* عن الصادق عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله لَحِماً، يحب اللحم»[8].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٩.
(٢) سورة الطور، الآية: ٢٢.
(٣) سورة الواقعة، الآيتان: ٢٠ ـ ٢١.
(٤) طب الأئمة (ع): ص٦٢.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٧، عن قرب الإسناد.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٢٩٣.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٢٩٦.
(٨) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٣.

* عن النبي ﷺ: «إنا معشر قريش قوم لَحِمون». (أي نأكل اللحم)[1].

* عن النبي ﷺ: «من أتى عليه أربعون يوماً ولم يأكل اللحم فليقترض على الله عز وجل، وليأكله»[2].

* كان النبي ﷺ يحب الذراع والكتف، ويكره الورك لقربها من المبال[3].

* عن النبي ﷺ قال لعلي عليه السلام: «ولا تقطع اللحم بالسكين على المائدة، فإنه مِن فِعل الأعاجم، وانهشه فإنه أهنأ وأمرأ»[4].

* عن النبي ﷺ: «عليكم بأكل لحوم الإبل، فانه لا يأكل لحومها إلا كل مؤمن، مخالف لليهود أعداء الله»[5].

* عن النبي ﷺ: «من تمام الإسلام حب لحم الجزور» (وهو الجمل الصغير)[6].

* عن جابر بن عبد الله الأنصاري قال: أمر رسول الله ﷺ الأغنياء باتخاذ الغنم، والفقراء باتخاذ الدجاج[7].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «عليكم باللحم، فإن اللحم من اللحم، واللحم ينبت اللحم»[8].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أقلوا من لحم الحيتان، فإنها تذيب البدن، وتكثر البلغم، وتغلظ النفس»[9].

---

(1) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٣.
(2) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٦، عن الفروع والمحاسن.
(3) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٠، عن الفروع وبصائر الدرجات.
(4) البحار: ج٦٦، ص٤٢٧.
(5) مكارم الأخلاق: ص١٦٠.
(6) مكارم الأخلاق: ص١٦٠.
(7) مكارم الأخلاق: ص١٦٠.
(8) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٧.
(9) الخصال للصدوق.

* عن أمير المؤمنين عليه السلام وقد ذكر عنده لحم الطير فقال: «أطيب اللحم لحم فرخ...»[1].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «إن أطيب اللحم لحم فرخ حمام، قد نهض أو كاد أن ينهض»[2].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «لا تجعلوا بطونكم مقابر الحيوان»[3].

* عن الصادق عليه السلام قال أمير المؤمنين عليه السلام: «وكذلك إذا وجدت لحماً، ولم تعلم أجيد هو (يقصد مذكى) أم لحم ميتة، فألق قطعة منه على النار، فان انقبض فهو جيد، وإن استرخى على النار فهو لحم ميتة»[4].

* عن الصادق عليه السلام قال: «كان عيسى سلام الله عليه يكره إدمان اللحم، ويقول: إن له ضراوة (أي تعوّداً) كضراوة الخمر»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «اللحم باللبن مرق الأنبياء»[6].

* عن الصادق عليه السلام يقول في الغُبيراء: «إن لحمه ينبت اللحم، وعظمه ينبت العظم، وجلده ينبت الجلد...»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «من أصابه ضعف في قلبه أو بدنه، فليأكل لحم الضأن باللبن، فإنه يخرج من أوصاله كل داء وغائلة، ويقوي جسمه ويشد متنه» (أي ظهره)[8].

* عن الصادق عليه السلام قال: «إن قوماً من بني إسرائيل أصابهم البياض، فأوحى

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٣١.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٧٥.
(٣) شرح النهج لابن أبي الحديد: ج١، ص٢٦.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٣٤١.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٣٢.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٠.
(٧) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٨) طب الأئمة (ع): ص٦٤.

الله إلى موسى عليه السلام أن مُرْهم فليأكلوا لحم البقر بالسلق»[1].

* عن الصادق عليه السلام : «السويق ينبت اللحم ويشد العظم»[2].

* عن الصادق عليه السلام : «اسقوا صبيانكم السويق في صغرهم، فإن ذلك ينبت اللحم ويشد العظم. ومن شرب السويق أربعين صباحاً امتلأت كتفاه قوة»[3].

* عن الصادق عليه السلام : «القديد (أي اللحم المجفف) لحم سوء، وإنه يسترخي في المعدة، ويهيج كل داء، ولا ينفع من شيء بل يضره»[4].

* عن الصادق عليه السلام : «اللحم ينبت اللحم، ويزيد في العقل، ومن تركه أياماً فسد عقله»[5].

* عن الصادق عليه السلام : «كان أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمة برسول الله صلى الله عليه وآله، كان يأكل الخبز والخل والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم»[6].

* عن الصادق عليه السلام : «من ترك أكل اللحم أربعين صباحاً، ساء خلقه وفسد عقله، ومن ساء خلقه فأذّنوا في أذنه بالتثويب»[7].

* عن الصادق عليه السلام أن رجلاً قال له: يابن رسول الله، إن قوماً من علماء العامة يروون أن النبي صلى الله عليه وآله قال: إن الله يبغض اللحامين (أي الذين يكثرون من أكل اللحم) ويمقت أهل بيت الذي يؤكل فيه كل يوم اللحم! فقال: «غلطوا غلطاً بيّناً، وإنما قال رسول الله صلى الله عليه وآله : إن الله يبغض أهل بيت يأكلون في بيوتهم لحوم الناس، أي يغتابونهم، ما لهم لا يرحمهم الله، عمدوا إلى

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٨.

(٢) مكارم الأخلاق: ص١٩٢.

(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧.

(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٣٨، عن فروع الكافي: ج٦، ص٣١٤.

(٥) طب الأئمة (ع): ص١٣٩.

(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٤، عن الفروع، ج٦، ص٣٢٨ والمحاسن للبرقي.

(٧) طب الأئمة (ع): ص١٣٩.

الحلال فحرموه بكثرة رواياتهم»[1].

* عن الصادق عليه السلام قال له رجل: «جعلت فداك، إني أجد الضعف في بدني، فقال: عليك باللبن، فإنه ينبت اللحم ويشد العظم»[2].

* عن عبد الله بن سنان، قال: سألت الإمام الصادق عليه السلام عن سيد الإدام في الدنيا والآخرة؟ فقال: «اللحم، أما تسمع قول الله تبارك وتعالى: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾»[3].

* عن الصادق عليه السلام قال: «إذا أدخل اللحم منزل رسول الله صلى الله عليه وآله قال: صغّروا القطع، وكثّروا المرق، واقسموا في الجيران، فإنه أسرع لإنضاجه، وأعظم لبركته»[4].

* عن درست، عن الصادق عليه السلام قال: ذكرنا الرؤوس من الشاء، فقال عليه السلام: «الرأس موضع الذكاة، وأقرب من المرعى، وأبعد من الأذى»[5].

* عن الحسين بن خالد، قال: قلت لأبي الحسن الكاظم عليه السلام: إن الناس يقولون: إن من لم يأكل اللحم ثلاثة أيام ساء خلقه، فقال: كذبوا، ولكن من لم يأكل اللحم أربعين يوماً، تغير خلقه وبدنه، وذلك لانتقال النطفة في مقدار أربعين يوماً»[6].

* عن الكاظم عليه السلام: «لا بأس بأكل لحوم الجواميس، وشرب ألبانها، وأكل سمونها»[7].

---

(1) طب الأئمة (ع): ص١٣٨.
(2) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨٤، عن الفروع والمحاسن.
(3) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩.
(4) البحار: ج٦٦، ص٧٥.
(5) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٩، عن الفروع والمحاسن.
(6) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٥.
(7) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٣٥، عن الفروع.

* عن الكاظم عليه السلام: «اللحم ينبت اللحم، ومن أدخل جوفه لقمة شحم، أخرجت مثلها داء»[1].

* عن الكاظم عليه السلام قال: «لا أرى بأكل لحم الحُبارى بأساً، لأنه جيد للبواسير ووجع الظهر، وهو مما يعين على الجماع»[2].

* عن الكاظم عليه السلام أُتي بقطا، فقال: «إنه مبارك» وكان يعجبه. وكان يقول: «أطعموا صاحب اليرقان، يشوى له»[3].

* روي عن الرضا عليه السلام: «أن أكل اللحم يزيد في السمع والبصر، وأكله بالبيض يزيد في الباه»[4].

قال الرضا عليه السلام للمأمون في (الرسالة المذهبة): «والإكثار من أكل لحوم الوحش والبقر، يورث تغير العقل، وتحيّر الفهم، وتبلد الذهن، وكثرة النسيان»[5].

* عن الرضا عليه السلام قال: «اشتر لنا من اللحم المقاديم ولا تشتر المآخير، فإن المقاديم أقرب من المرعى وأبعد من الأذى»[6].

* عن سعد بن سعد الأشعري، قال: قلت للإمام الرضا عليه السلام: «إن أهل بيتي لا يأكلون لحم الضأن! قال: ولم؟ قلت: يقولون إنه يهيج بهم المرة والصفراء، والصداع والأوجاع. فقال: يا سعد، لو علم الله شيئاً أكرم من الضأن لفدى به إسماعيل»[7].

* عن الرضا عليه السلام قال لأحد أصحابه: «فعليك بالسلق، فإنه ينبت على

---

(١) مكارم الأخلاق، ص١٥٩، والوسائل: ج١٧، ص٢٩.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٦١.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٦١.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢٨٠.
(٥) البحار: ج٦٢، ص٣٢٢.
(٦) البحار: ج٦٦، ص٧٥.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٧، عن الفروع والمحاسن.

شاطىء الفردوس، وفيه شفاء من الأدواء، وهو يغلظ العظم وينبت اللحم»[1].

* عن الرضا عليه السلام: «سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم، ثم الأرز»[2].

* عن الرضا عليه السلام: «ذُكر اللحم والشحم عند النبي صلى الله عليه وآله فقال: ليس منهما بَضعة تقع في المعدة إلا أنبتت مكانها شفاء، وأخرجت من مكانها داء»[3].

* عن الهادي عليه السلام: «ما أكلتُ طعاماً أبقى ولا أهيج للداء من اللحم اليابس» (ويعني القديد)[4].

* روي: كل اللحم النضيج من الضأن الفتي أسمنه، لا القديد، ولا الجزور، ولا البقر[5].

* عن الإمام علي عليه السلام: «إذا ضعف المسلم فليأكل اللحم باللبن، فإن الله جعل القوة فيهما»[6].

* قضى الإمام علي عليه السلام في مائدة وجد عليها طعام ولحم، ولم يعلموا أنها مائدة مسلم، أو مائدة مجوسي يستحل أكل لحم الميتة، فقال عليه السلام: «يوضع اللحم على النار، فإن تقلص وانقبض بعض إلى بعض، فهو ذكي يحل أكله؛ وإن لم يتقلص فليس بذكي ولا يحل أكله»[7].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٩، عن المحاسن للبرقي.
(٢) صحيفة الرضا (ع): ص٥٢.
(٣) صحيفة الرضا (ع): ص٧٥.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٣٨، عن فروع الكافي: ج٦، ص٣١٤.
(٥) المستدرك: ج٣، ص١٠٥.
(٦) تحف العقول: ص٧٦.
(٧) الحق المبين في قضاء أمير المؤمنين (ع)، طبع كرم: ص٤٩.

لحم الكباب

* عن الصادق عليه السلام: «الكباب يذهب بالحمى»[1].
* عن موسى بن بكر قال: قال لي الإمام الكاظم عليه السلام: «ما لي أراك مصفراً؟ فقلت وعك (أي حمى بسيطة) أصابني. فقال: كل اللحم، فأكلته. ثم رآني بعد جمعة وأنا على حالي مصفراً. فقال: ألم آمرك بأكل اللحم؟ قلت: ما أكلت غيره منذ أمرتني به. قال: كيف أكلته؟ قلت: طبيخاً. قال: لا، كل كباباً، فأكلت. ثم أرسل إلي فدعاني بعد جمعة، فإذا الدم قد عاد في وجهي. فقال: الآن نعم»[2].
* وعنه أيضاً قال: «اشتكيت بالمدينة شكاة ضعفت منها، فأتيت أبا الحسن موسى عليه السلام، فقال لي: أراك ضعيفاً. قلت: نعم. فقال لي: كل الكباب. فأكلته فبرئت»[3].

اللسعة (من العقرب)

* عن الصادق عليه السلام قال: «لدغت رسول الله صلى الله عليه وآله عقرب، فنفضها وقال: لعنك الله فما يسلم منك مؤمن ولا كافر. ثم دعا بملح فوضعه على موضع اللدغة، ثم عصره بابهامه حتى ذاب. ثم قال: لو يعلم الناس ما في الملح ما احتاجوا معه إلى ترياق»[4].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٩.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٨، والمحاسن للبرقي: ص٤٦٨.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٨.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٤٠٧.

* قال أحد أصحاب الصادق عليه السلام: «كنا إذا لسع بعضَ أهل الدار حية أو عقرب، قال عليه السلام: اسقوه سويق التفاح»[1].

* عن عبد الرحمن بن الحجاج، قال: سأل رجل أبا الحسن الكاظم عليه السلام عن الترياق؟ قال: «ليس به بأس. قال: يابن رسول الله، إنه يجعل فيه لحوم الأفاعي! قال: لا تقذره علينا»[2].

توضيح:

الترياق دواء مركب نافع من لدغ الهوام السبعة ويدخل فيه لحم الأفاعي. وقوله: «لا تقذره علينا» أي لا تجعله قذراً حراماً علينا.

* قال ابن بسطام: حدثني الوالد قال: مما جرب للسع العقرب أن تكسر نواة التمر هندي نصفين، يوضع نصفها الباطني على موضع اللسع، ويشد حتى يلصق على الموضع، فإنه نافع مجرب[3].

* وقال: حدثني بعض الأفاضل قال: مما جرب لذلك أن يدق البصل ويخلط معه ملح ناعم، ويوضع على موضع اللسع مرتين أو ثلاثاً، يبرأ في الوقت[4].

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٨، عن فروع الكافي.
(٢) طب الأئمة (ع): ص٦٣.
(٣) التحفة الرضوية في مجربات الإمامية: ص٧٥.
(٤) المصدر السابق.

اللفت (الشلجم)

* عن الصادق عليه السلام: «ما من أحد إلا وبه عِرق من الجذام، فكلوا الشلجم في زمانه يذهبْ به عنكم»[1].

* وفي حديث آخر: «ما من أحد إلا وبه عرق من الجذام، وإن اللفت ـ وهو الشلجم ـ يذيبه، فكلوه في زمانه، يذهب عنكم كل داء»[2].

* عن علي بن مسيّب، قال: قال العبد الصالح عليه السلام: «عليك باللفت ـ يعني الشلجم ـ فكله، فإنه ليس من أحد إلا وبه عرق من الجذام، وإنما يذيبه أكل اللفت. قلت: نياً أو مطبوخاً؟ قال: كلاهما»[3].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٥، عن المحاسن للبرقي.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٦٥، عن المحاسن للبرقي.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٢١٤، عن طب الأئمة (ع): ص١٠٥.

حرف الميم

الماء (وشربه)

فوائده:

وردت الروايات متناقضة في الظاهر، بعضها يدعو إلى شرب الماء، وبعضها ينهى عنه ويذمه. والحقيقة أن شرب الماء ضار بعد الطعام، ولا بأس به أثناءه باعتدال. أما على الريق وبين الوجبات فمفيد، لأن نقص الماء في الجسم يسبب أمراضاً خطيرة، ويساعد على تشكل الحصى في الكلية.

تصفية الماء في السفر:

قال ابن سينا في (القانون) في فصل توقي المسافر مضرة المياه المختلفة:

إن اختلاف المياه قد يوقع المسافر في أمراض، فيجب أن يراعي أمر الماء، ويتدارك ضرره، فمِن تداركه ترويقه ومخضه.

قال: ومما يدفع فساد المياه المختلفة: البصل، خصوصاً مع الخل والثوم، فإنه ترياق لذلك. ومما يدفع ضرر المياه الغليظة أن يتناول عليها

الثوم، فإنه لذلك ترياق. اهـ.

ومما جاء من التدبير الجيد لمن يشرب المياه المختلفة أن يستصحب معه من ماء بلده، فيمزجه بالماء الذي يليه، وأن يأخذ من ماء ينزل عليه إلى الذي يليه، فيمزجه بمائه، ولا يزال كذلك حتى يبلغ مقصده. وأن يستصحب من طين بلده، ويخلط منه بكل ما يطرأ عليه، ويخلط به حتى يمزج، ثم يتركه حتى يصفو، يُشرب بمصفاة كخرقة[1].

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «أفضل الصدقة الماء»[2].
* عن النبي ﷺ: «مصّوا الماء مصاً، ولا تعبّوه عَبّاً، فإنه يوجد منه الكُباد» (وهو مرض في الكبد)[3].
* عن النبي ﷺ: «من شرب قائماً فأصابه شيء من المرض لم يستشف أبداً»[4].
* ومن السنة: أن تتنفس (أثناء الشرب) ثلاثة أنفاس، فإذا ابتدأ ذكَرَ الله، وإذا فرغ حمد الله، ولا تتنفس في الإناء (روته العامة)[5].
* عن النبي ﷺ: «شرب الماء من الكوز العام أمان من البرص والجذام»[6].
* عن النبي ﷺ: «من التواضع أن يشرب الرجل من سؤر أخيه المؤمن»[7].

---

(١) الإتحاف بحب الأشراف للشبراوي: ص٤٨.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص٨.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٨، عن الفروع والمحاسن.
(٤) البحار: ج٦٦، ص٤٧٢.
(٥) البحار: ج٦٦، ص٤٧٢.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٢٦٩.
(٧) رمز الصحة: ص٦.

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة»(١).

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «ما عُرض الماء على عاقل فأبى»(٢).

* عن ابن عباس (رض): «إن الله يرفع المياه العِذاب قبل يوم القيامة، غير زمزم، وإن ماءها يذهب بالحمى والصداع، والاطلاع فيها يجلو البصر، ومن شربه للشفاء شفاه الله، ومن شربه للجوع أشبعه الله»(٣).

* عن سليمان بن خالد قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن الرجل يشرب بالنَّفَس الواحد؟ قال: «يكره ذلك، وذاك شرب الهيم. قلت: وما الهيم؟ قال: الإبل»(٤).

* عن الصادق عليه السلام: «إذا شرب أحدكم الماء فقال: بسم الله، ثم قطعه فقال: الحمد لله. ثم شرب فقال: بسم الله، ثم قطعه فقال: الحمد لله (فعل ذلك ثلاث مرات) سبّح ذلك الماء له ما دام في بطنه إلى أن يخرج»(٥).

* عن الصادق عليه السلام قال: «مرّ النبي صلى الله عليه وآله بقوم يشربون الماء بأفواههم في غزوة تبوك، فقال النبي صلى الله عليه وآله: اشربوا في أيديكم فإنها من خير آنيتكم»(٦).

* عن الصادق عليه السلام: «في سؤر المؤمن شفاء من سبعين داء»(٧).

* سأل رجل الصادق عليه السلام عن طعم الماء، فقال: «سل تفقهاً، ولا تسأل تعنتاً، طعم الماء طعم الحياة»(٨).

* عن الصادق عليه السلام: «ماء زمزم شفاء من كل داء، وأظنه قال: كائناً ما كان،

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٦، عن فروع الكافي.
(٢) قول مشهور.
(٣) البحار: ج٦٦، ص٤٥١.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٠، عن التهذيب للطوسي والمحاسن للبرقي.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٩، عن الفروع والمحاسن.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٠٦، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٢٠٨، عن ثواب الأعمال للصدوق: ص٨٣.
(٨) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٧، عن فروع الكافي.

لأن رسول الله ﷺ قال: ماء زمزم لما شُرب له»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «لا تكثر من شرب الماء، فإنه مادة لكل داء»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «لا يشرب أحدكم الماء حتى يشتهيه، فإذا اشتهاه فليقلّ منه»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «لو أن الناس أقلوا من شرب الماء لاستقامت أبدانهم»[4].

* عن الصادق عليه السلام قال: «كان رسول الله ﷺ إذا أكل الدسم أقل شرب الماء. فقيل له: يا رسول الله إنك لتقل شرب الماء! قال: هو أمرأ لطعامي»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «إذا أكلت السمك، فاشرب عليه الماء»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «اشربوا ماء السماء، فإنه يطهر البدن ويدفع الأسقام، قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ ٱلشَّيْطَٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلْأَقْدَامَ﴾[7]»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «شُرْبُ الماء من قيام بالنهار يمرىء الطعام، وشرب الماء بالليل من قيام يورث الماء الأصفر»[9].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا يشرب أحدكم الماء قائماً، فإنه يورث الداء

---

(١) طب الأئمة (ع): ص٥٢.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٠ عن الفروع والمحاسن.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٠، عن المحاسن للبرقي.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٠، عن المحاسن للبرقي.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٠، عن المحاسن للبرقي.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٤.
(٧) سورة الأنفال، الآية: ١١.
(٨) الخصال للصدوق: ص١٧١.
(٩) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩١، عن الفروع والمحاسن.

الذي لا دواء له، إلا أن يعافي الله»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «شرب الماء من قيام بالنهار، أدرّ للعروق وأقوى للبدن»[2].

ـ وقد جمع الشيخ محمد حسين الأعسم كل هذه الخواص للماء في منظومته عن آداب الطعام والشراب قال:

سيّد كل المائعات الماءُ ... ما عنه في جميعها غَناءُ
أما ترى الوحي إلى النبيِّ: ... منه جعلنا كل شيء حيّ
ويكره الاكثار منه للنصّ ... وعَبّه أي شربه من دون مصّ
تروي به التوريث للكُبادِ ... بالضم، أعني وجع الأكبادِ
تشربه في الليل قاعداً لِما ... رووه، واشرب في النهار قائما

* عن محمد بن الفيض، قال: قلت للصادق عليه السلام: جعلت فداك، يمرض منا المريض فيأمره المعالجون بالحمية؟ قال: «لا، ولكنا أهل البيت، لا نحتمي إلا من التمر، ونتداوى بالتفاح، والماء البارد»[3].

* عن الكاظم عليه السلام: «عجباً لمن أكل مثل ذا (وأشار بكفه) ولم يشرب عليه الماء، كيف لا تنشق معدته»[4].

* عن ابن أبي طيفور المتطبب، قال: دخلت على الإمام الكاظم عليه السلام فنهيته عن شرب الماء. فقال: «وما بأس بالماء، وهو يدير الطعام في المعدة، ويسكن الغضب، ويزيد في اللب، ويطفىء المرار»[5].

* الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام: «ومن أراد أن لا تؤذيه معدته، فلا يشرب بين طعامه ماء حتى يفرغ، ومن فعل ذلك (أي شرب أثناء الطعام)

---

(١) تحف العقول: ص٨٠.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٢، عن من لا يحضره الفقيه: ج٣، ص٢٢٣.
(٣) طب الأئمة (ع): ص٥٩، وعلل الشرائع للصدوق: ج٢، ص١٤٩.
(٤) وسائل الشعية: ج١٧، ص١٨٩، عن فروع الكافي.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٩، عن الفروع والمحاسن.

رَطُبَ بدنه وضعفت معدته، ولم تأخذ العروق قوة الطعام، فإنه يصير في المعدة فجا (أي غير ناضج) إذا صبّ الماء على الطعام أولاً فأولاً»[1].

* الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام: «فأما صلاح المسافر ودفع الأذى عنه، فهو أن لا يشرب من ماءٍ كلّ منزل يرده إلا بعد أن يمزجه بماء المنزل الذي قبله، أو بشراب واحد غير مختلف، يشوبه بالمياه على اختلافها. والواجب أن يتزود المسافر من تربة بلدته وطينته التي رُبّي عليها، وكلما ورد إلى منزل طرح في إنائه الذي يشرب منه الماء شيئاً من الطين الذي تزوده من بلده، ويشوب الماء والطين في الآنية بالتحريك، ويؤخر قبل شربه حتى يصفو صفاء جيداً.

وخير الماء شرباً لمن هو مقيم أو مسافر ما كان ينبوعه من الجهة المشرقية من الخفيف الأبيض. وأفضل المياه ما كان مخرجها من مشرق الشمس الصيفي، وأصحها وأفضلها ما كان بهذا الوصف الذي نبع منه وكان مجراه في جبال الطين، وذلك أنها تكون في الشتاء باردة، وفي الصيف ملينة للبطن، نافعة لأصحاب الحرارات.

وأما الماء المالح والمياه الثقيلة فإنها تيبس البطن. ومياه الثلوج والجليد رديّة لسائر الأجساد، وكثيرة الضرر جداً. وأما مياه السحب فإنها خفيفة عذبة صافية نافعة للأجسام، إذا لم يطل خزنها وحبسها في الأرض. وأما مياه الجب فإنها عذبة صافية نافعة، إن دام جريها ولم يدم حبسها في الأرض»[2].

* عن الرضا عليه السلام: «لا تخلون جوفك من طعام، وأقلّ من شرب الماء، ولا تجامع إلا من شبق...»[3].

---

(1) البحار: ج٦٢، ص٣٢٣.
(2) البحار: ج٦٢، ص٣٢٦.
(3) مكارم الأخلاق: ص١٨١.

* عن الرضا عليه السلام: «سيد طعام الدنيا والآخرة اللحم، وسيد شراب الدنيا والآخرة الماء»[1].
* روى الإمام الرضا عليه السلام في الماء البارد: «أنه يطفيء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويهضم الطعام، ويذيب الفضلة التي على رأس المعدة، ويذهب بالحمى»[2].
* عن بعض أصحابنا رفعه قال: شُرب الماء على أثر الدسم يهيج الداء[3].

ماء الرجل

تعريفه:

يقصد بالماء، أو ماء الظهر، أو ماء الصلب، أو ماء الرجل: المني.

الروايات:

* قال النبي صلى الله عليه وآله عن جبرئيل عليه السلام قال: «التمر البرني يشبع ويهنيء ويمريء، وهو الدواء ولا داء له، ومع كل ثمرة حسنة، ويرضي الرحمن، ويسخط الشيطان، ويزيد في ماء فقار الظهر»[4].
* عن الصادق عليه السلام: «أكثروا من الباذنجان عند جذاذ النخل (أي قطفه)، فإنه شفاء من كل داء، ويزيد في بهاء الوجه، ويبيّن العروق، ويزيد في ماء الصلب»[5].

---

(١) صحيفة الرضا (ع): ص٥٤.
(٢) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٩٠، عن المحاسن للبرقي.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠٨.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٨٤.

* عن الصادق عليه السلام قال عن الجبن: «هو ضار بالغداة، نافع بالعشي، ويزيد في ماء الظهر»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا البصل، فإن له ثلاث خصال: يطيب النكهة، ويشد اللثة، ويزيد في الماء والجماع»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «البصل يذهب بالنصب، ويشد العصب، ويزيد في الخطى، ويزيد في الماء، ويذهب بالحمى»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «من أكل السفرجل على الريق طاب ماؤه وحسن ولده (وفي رواية) وجهه»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «والسعتر والملح، يطردان الرياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم، ويدران الماء...»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «الزيتون يطرد الرياح ويزيد في الماء» (أي ماء الظهر، وهو المني)[6].

* عن الصادق عليه السلام: «أكل الأشنان يوهن الركبتين، ويفسد ماء الظهر»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «اللبن الحليب نافع لمن تغيّر عليه ماء الظهر»[8].

* عن الصادق عليه السلام: «عليك بالهندباء، فإنه يزيد في الماء ويحسن اللون، وهو حار لين يزيد في الولد الذكور»[9].

---

(1) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٢.
(2) الفصول المهمة للحر العاملي: ص١٣٧.
(3) المصدر السابق.
(4) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣١.
(5) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(6) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٧٣، والبحار: ج٦٢، ص٢٨٢.
(7) الخصال للصدوق: ج١، ص٦٣.
(8) طب الأئمة (ع): ص١٣٠.
(9) طب الأئمة (ع): ص١٣٠.

* عن الكاظم عليه السلام: «من تغير عليه ماء الظهر (كناية عن عدم انعقاد الولد منه) ينفع له اللبن الحليب والعسل»[1].
* الرسالة المذهبة للإمام الرضا عليه السلام: «ومن أراد أن لا يجد الحصاة وعسر البول، فلا يحبس المني عند نزول الشهوة، ولا يطل المكث على النساء»[2].

الماش

تعريفه:

نبات من القرنيات الفراشية، له حب أخيضر مدور، أصغر من الحمص، يكون بالشام والهند.

الروايات:

* عن الرضا عليه السلام سأله بعض أصحابه عن البهق[3]؟ قال: «فأمرني أن أطبخ الماش وأتحساه وأجعله طعامي، ففعلت أياماً فعوفيت»[4].
* وعن الرضا عليه السلام قال: «خذ الماش الرطب في أيامه ودقه مع ورقه، واعصر الماء واشربه على الريق، واطله على البهق ففعلت فعوفيت»[5].

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٦٦.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٣٢٤.
(٣) البهق بالتحريك: بياض في الجسد لا من البرص.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٨٧.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٨٧.

المثانة

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا البطيخ فإن فيه عشر خصال مجتمعة: ... ويغسل المثانة ويدرّ البول. (وفي رواية) ويذيب الحصا في المثانة»[1].

المحرمات والمكروهات

* قال تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةَ وَٱلدَّمَ وَلَحْمَ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ بِهِۦ لِغَيْرِ ٱللَّهِ﴾[2].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «إن رسول الله صلى الله عليه وآله كان يكره أكل خمسة: الطحال، والقضيب، والأنثيين، والحياء، وآذان القلب»[3].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أنه مر بالقصابين فنهاهم عن بيع سبعة أشياء من الشاة نهاهم عن بيع الدم والغدد وآذان الفؤاد، والطحال والنخاع والخصى والقضيب. فقال له رجل من القصابين: يا أمير المؤمنين ما الكبد والطحال إلا سواء! فقال له: كذبت يا لكع آتني بتورين من ماء آتك بخلاف ما بينهما. فأُتي بكبد وطحال وتورين من ماء. فقال: أمرسْ كل واحد منهما في إناء على حدة، فمرسهما كما أمر به، فانقبضت الكبد ولم يخرج منه شيء، ولم ينقبض الطحال وخرج ما فيه كله وكان دماً كله وبقي جلده وعروقه. فقال: هذا خلاف ما بينهما، وهذا لحم وهذا دم»[4].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٩، ومكارم الأخلاق: ص١٨٥.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١٧٣.

(٣) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٨٤.

(٤) الخصال: ج٢، ص٣٤١.

* قال أمير المؤمنين عليه السلام: «إذا اشترى أحدكم اللحم فليخرج منه الغدد، فإنه يحرك عرق الجذام»[1].

عن محمد بن عذافر عن أبيه قال: قلت لأبي جعفر محمد بن علي الباقر عليه السلام: لم حرم الله الميتة والدم ولحم الخنزير والخمر؟ فقال عليه السلام: «إن الله تبارك وتعالى لم يحرم ذلك على عباده وأحلّ لهم سوى ذلك، من رغبة فيما أحلّ لهم ولا زهد فيما حرّم عليهم، ولكنه عز وجلّ خلق الخلق فعلم ما تقوم به أبدانهم وما يصلحهم فأحلّه لهم وأباحهموه، وعلم ما يضرهم فنهاهم عنه، ثم أحله للمضطر في الوقت الذي لا يقوم بدنه إلا به، فأحله له بقدر البُلغة لا غير ذلك.

ثم قال عليه السلام: أما الميتة فإنه لم ينل أحد منها إلا ضعف بدنه وأوهنت قوته وانقطع نسله، ولا يموت آكل الميتة إلا فجأة.

وأما الدم فإنه يورث آكله الماء الأصفر ويورث الكَلَب وقساوة القلب وقلة الرأفة والرحمة، ثم لا يؤمن على حميمه ولا يؤمن على من صحبه.

وأما لحم الخنزير، فإن الله تبارك وتعالى مسخ قوماً في صور شتى مثل الخنزير والقرد والدب، ثم نهى عن أكل مثله (المثلة) لكيلا ينتفع بها ولا يستخف بعقوبتها.

وأما الخمر، فإنه حرّمها لفعلها وفسادها. ثم قال عليه السلام: إن مدمن الخمر كعابد وثن، وتورثه الارتعاش وتهدم مروءته، وتحمله على أن يجسر على المحارم، من سفك الدماء وركوب الزنا، حتى لا يؤمن إذا سكر أن يثب على حرمه وهو لا يعقل ذلك، والخمر لا تزيد شاربها إلا كل شر»[2].

* عن الصادق عليه السلام عن أبيه، عن جده، عن علي بن أبي طالب عليهم السلام عن النبي صلى الله عليه وآله قال في وصيته له: «يا علي حُرم من الشاة سبعة أشياء: الدّم

---

(١) علل الشرائع للشيخ الصدوق (ت٣٨١) طبع دار إحياء التراث العربي بيروت، ص٥٦١.
(٢) أمالي الصدوق منشورات الأعلمي: ط٥، ص٥٢٩.

والمذاكير والمثانة والنخاع والغدد والطحال والمرارة»[1].

العلة التي من أجلها حرم الطحال والأنثيين والنخاع الشوكي:

* عن أبي عبد الله عليه السلام: «كيف صار الطحال حراماً وهو من الذبيحة؟

فقال: إن إبراهيم عليه السلام لما هبط عليه الكبش من ثبير وهو جبل بمكة ليذبحه، أتاه إبليس فقال له: أعطني نصيبي من الكبش. قال: وأي نصيب لك وهو قربان لربي وفداء لابني؟ فأوحى الله تعالى إليه أن له فيه نصيباً وهو الطحال لأنه مجمع الدم، وحرم الخصيتين لأنهما موضع النكاح ومجرى النطفة. فأعطاه إبراهيم الطحال والأنثيين وهما الخصيتان، قال: فقلت: فكيف حرم النخاع (الشوكي)؟ قال: لأنه موضع الماء الدافق من كل ذكر وأنثى، وهو المخ الطويل الذي يكون في فقار الظهر»[2].

* عن الرضا عليه السلام: «أحل الله تعالى البقر والغنم والإبل لكثرتها وإمكان وجودها، وتحليل بقر الوحش وغيرها من أصناف ما يؤكل من الوحش المحللة، لأن غذاءها غير مكروه ولا محرّم ولا هي مضرة بعضها ببعض ولا مضرة بالإنس ولا في خلقها تشويه»[3].

* عن علي بن إبراهيم عن أبيه عن إسماعيل بن مرار، عنهم عليهم السلام قال: «لا يؤكل مما يكون في الإبل والبقر والغنم وغير ذلك مما لحمه حلال: الفرج بما فيه ظاهره وباطنه، والقضيب، والبيضتان، والمشيمة وهي موضع الولد، والطحال لأنه دم، والغدد مع العروق، والمخ الذي يكون في الصلب، والمرارة، والحدق، والخرزة التي تكون في الدماغ (وهي الغدة النخامية) والدم»[4].

---

(١) الخصال: ج٢، ص٣٤١.

(٢) علل الشرائع للصدوق: ص٥٦٢.

(٣) علل الشرائع للصدوق: ص٥٦١.

(٤) وسائل الشيعة للحر العاملي: ج١٦، ص٣٦٠.

* عن الإمام علي عليه السلام: «تنزّهوا عن أكل الطير الذي ليس له قانصة ولا صيصية ولا حوصلة ولا كابرة»[1].
* عن الإمام علي عليه السلام: «اتقوا أكل كل ذي ناب من السباع، وكل ذي مخلب من الطير. ولا تأكلوا الطحال، فإنه ينبت من الدم الفاسد»[2].
* عن الإمام علي عليه السلام: «اتقوا الغدد من اللحم، فإنها تحرك عِرق الجذام»[3].

المخدرات

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «سيأتي زمان على أمتي يأكلون شيئاً اسمه البنج، أنا بريء منهم، وهم بريئون مني»[4].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «سلّموا على اليهود والنصارى، ولا تسلموا على آكل البنج»[5].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «من احتقر ذنب البنج فقد كفر»[6].
* عن النبي صلى الله عليه وآله: «من أكل البنج، فكأنما هدم الكعبة سبعين مرة، وكأنما قتل سبعين ملكاً مقرباً، وكأنما قتل سبعين نبياً مرسلاً، وكأنما أحرق سبعين مصحفاً، وكأنما رمى الله سبعين حجراً، وهو أبعد من رحمة الله من شارب الخمر وآكل الربا والزاني والنمام»[7].

---

(١) تحف العقول: ص٧٥.
(٢) تحف العقول: ص٧٥.
(٣) المصدر السابق.
(٤) مستدرك الوسائل: ج٣، ص١٤٥.
(٥) مستدرك الوسائل: ج٣، ص١٤٥.
(٦) مستدرك الوسائل: ج٣، ص١٤٥.
(٧) مستدرك الوسائل: ج٣، ص١٤٥.

المرأة

* راجع (النساء)

المِرّة السوداء

* قال النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب...»[1].

* شكا رجل إلى الإمام الباقر عليه السلام مراراً (جمع مرّة) هاجت به، حتى كاد أن يجن. فقال له: «سكّنه بالإجاص»[2].

* عن الأزرق بن سليمان سأل الصادق عليه السلام عن الإجاص فقال: «نافع للمرار، ويلين المفاصل، فلا تكثر منه فيعقبك رياحاً في مفاصلك»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الإجاص على الريق، يسكّن المرار، إلا أنه يهيج الرياح»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا الباذنجان، فإنه جيد للمرة السوداء، ولا يضر الصفراء»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «نعم الإدام الخل، يكسر المرّة ويحيي القلب...»[6].

---

(١) الخصال للصدوق: ج١، ص٣٤٤.
(٢) طب الأئمة (ع): ص١٣٦.
(٣) طب الأئمة (ع): ص١٣٦.
(٤) طب الأئمة (ع): ص١٣٦.
(٥) كشف الأخطار لشمس الدين بن محمد الحسيني ـ مخطوط.
(٦) البحار: ج٦٦، ص٣٠٤.

* عن الصادق عليه السلام : «إن السويق الجاف إذا أخذ على الريق، أطفأ الحرارة وسكّن المرة. . .»[1].
* عن الصادق عليه السلام : «ثلاث راحات سويق على الريق، ينشف المرة والبلغم، حتى يقال: لا يكاد أن يدع شيئاً»[2].
* عن الصادق عليه السلام : «السويق يجرّد (أي ينزع) المرة والبلغم من المعدة جرداً، ويدفع سبعين نوعاً من أنواع البلاء»[3].
* عن الكاظم عليه السلام : «وما بأس بالماء، وهو يدير الطعام في المعدة، ويسكن الغضب، ويزيد في اللب، ويطفيء المرار»[4].
* عن الرضا عليه السلام : «أطعموا مرضاكم السلق، (يعني ورقه) واجتنبوا أصله فإنه يهيج السوداء»[5].
* عن الرضا عليه السلام : «في العسل شفاء من كل داء، من لعق لعقة عسل على الريق، يقطع البلغم ويحسم الصفراء ويمنع المرة السوداء. . .»[6].

المرق

* قال النبي صلى الله عليه وآله : «يا علي إذا طبخت شيئاً من لحم فأكثر المرقة، فإنها أحد اللحمين، واغرفه للجيران، فإن لم يصيبوا من اللحم يصيبوا من المرق»[7].

---

(١) طب الأئمة (ع): ص٦٧.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٨، عن الفروع.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٩، عن الفروع والمحاسن.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٧.
(٦) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٧) مكارم الأخلاق: ص١٥٨.

* عن الصادق عليه السلام قال: «إذا أدخل اللحم منزل رسول الله صلى الله عليه وآله قال: صغّروا القطع، وأكثروا المرق، واقسموا في الجيران، فإنه أسرع لإنضاجه، وأعظم لبركته»[1].

المسكرات

* راجع (الخمر)

المَشط والامتشاط

* عن الصادق عليه السلام: «مشط الرأس يذهب بالوباء [أي الحمى]، ومشط اللحية يشدّ الأضراس»[2].

* عن أبي عبد الله عليه السلام في قول الله عز وجل: ﴿خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾[3] قال: «المشط، فإنَّ المشط يجلب الرزق. ويحسن الشعر، وينجز الحاجة، ويزيد في ماء الصلب، ويقطع البلغم. وكان رسول الله صلى الله عليه وآله يسرّح تحت لحيته أربعين مرّة، ومن فوقها سبع مرّات، ويقول: إنّه يزيد في الذهن ويقطع البلغم»[4].

* عن الإمام الرضا عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله قال: «ادّهنوا غِبّاً، واكتحلوا وتراً، وامشطوا رَسَلاً رَجَلاً، واستاكوا عرضاً»[5].

---

(١) البحار: ج٦٦، ص٧٥.
(٢) طب الأئمة (ع) لعبد الله شبر، ص٣٣٠.
(٣) سورة الأعراف، الآية: ٣١.
(٤) الخصال: ج١، ص٢٦٨.
(٥) فقه الإمام الرضا (ع): ص٤٠٧.

المعى والأمعاء

* عن الكاظم عليه السلام: «نِعم الطعام الأرز، يوسع الأمعاء ويقطع البواسير، وإنا لنغبط أهل العراق بأكلهم الأرز والبُسْر، فإنهما يوسعان الأمعاء ويقطعان البواسير»[1].

المعدة

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «المعدة بيت الداء، والحِمية رأس كل دواء، وأعطِ كلّ بدن ما عوّدته».
* قال النبي صلى الله عليه وآله: «إن هذا جبرئيل عليه السلام يخبرني أن في التمر تسع خصال: يطيب النكهة، ويطيب المعدة، ويهضم الطعام...»[2].
* ذكر اللحم والشحم عند النبي صلى الله عليه وآله فقال: «ليس منهما بَضعة تقع في المعدة، إلا أنبتت مكانها شفاء، وأخرجت من مكانها داء»[3].
* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ للمعدة»[4].
* عن الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالتفاح فكلوه، فإنه نضوح المعدة»[5].
* عن محمد بن عمرو بن إبراهيم، قال: سألت أبا جعفر الباقر عليه السلام وشكوت إليه ضعف معدتي، فقال: «اشرب الحَزَاء بالماء البارد» [الحزّاء:

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٩٥، عن الفروع والمحاسن.
(٢) البحار: ج٦٢، ص١٠٧ عن المحاسن.
(٣) صحيفة الرضا (ع): ص٧٥.
(٤) طب الأئمة (ع): ص١٣٤.
(٥) رمز الصحة (ع): ص١٥٥.

نبت في البادية يشبه الكرفس][1].

* عن الإمام الصادق عليه السلام: «سويق العدس، يقطع العطش، ويقوي المعدة، وفيه شفاء من كل داء»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «النانخواه والجوز، يحرقان البواسير، ويطردان الريح، ويحسنان اللون، ويخشنان المعدة، ويسخنان الكلى. والسعتر والملح يطردان الرياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم، ويدرّان الماء، ويطيبان النكهة، ويلينان المعدة، ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم، ويصلّبان الذكر»[3].

* عن الصادق عليه السلام يقول في الغبيراء: «إن لحمه ينبت اللحم... ومع ذلك فإنه يسخن الكليتين ويدبغ المعدة...»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «لا تدخل الحمام إلا وفي جوفك شيء يطفي عنك وهج المعدة، وهو أقوى للبدن. ولا تدخل وأنت ممتلىء من الطعام»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «كلوا الباقلا (وهي الفول) بقشره، فإنه يدبغ المعدة»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «الكمثرى يدبغ المعدة (أي يلينها) ويقويها، هو والسفرجل»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «عليك بأكل السفرجل الحلو مع حبه، فإنه يقوي الضعف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد»[8].

---

(١) رمز الصحة: ص٦٩.
(٢) طب الأئمة (ع) شبّر: ص٤٥٩.
(٣) مكارم الأخلاق: ص١٩١.
(٤) مكارم الأخلاق: ص١٧٦.
(٥) الفصول المهمة للحر العاملي.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٠١.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣٤.
(٨) طب الأئمة (ع): ص١٣٦.

* عن الكاظم عليه السلام: «وما بأس بالماء، وهو يدير الطعام في المعدة...»[1].
* روى الإمام الرضا عليه السلام في الماء البارد: «أنه يطفيء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويهضم الطعام، ويذهب الفضلة التي على رأس المعدة، ويذهب بالحمى»[2].
* عن الرضا عليه السلام: «كلوا الرمان، فليست فيه حبة تقع في المعدة، إلا أنارت القلب وأخرست الشيطان أربعين يوماً»[3].
* عن الرضا عليه السلام: «الحمية رأس كل دواء، والمعدة بيت الداء، وعوّد بدنك ما تعود»[4].
* عن الرضا عليه السلام في مضغ اللبان: «أنه ينزف بلغم المعدة وينظفها، ويشد العقل، ويمريء الطعام»[5].
* عن الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة: «من أراد أن لا تؤذيه معدته، فلا يشرب على طعامه ماء حتى يفرغ، ومن فعل ذلك (أي شرب الماء أثناء الطعام) رطب بدنه، وضعفت معدته، ولم تأخذ العروق قوة الطعام؛ فإنه يصير في المعدة فجاً (أي لا ينضج) إذا صبّ الماء على الطعام أولاً فأولاً»[6].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٨٩، عن الفروع والمحاسن.
(٢) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(٣) صحيفة الرضا (ع): ص٥٣.
(٤) فقه الرضا (ع): ص٣٤٠.
(٥) طب الأئمة لعبد الله شبّر: ص٤٦٠.
(٦) البحار: ج٦٢، ص٣٢٣.

الملح

* قال النبي ﷺ: «يا علي افتتح طعامك بالملح، فإن فيه شفاء من سبعين داء، منها الجنون والجذام والبرص ووجع الحلق والأضراس ووجع البطن»[1].
* عن النبي ﷺ قال: «يا علي افتتح بالملح، واختتم بالملح، فإن فيه شفاء من اثنين وسبعين داء»[2].
* عن النبي ﷺ: «إن الله وملائكته يصلون على خُوان (أي مائدة طعام) عليه ملح وخل»[3].
* عن النبي ﷺ: «سيد إدامكم الملح»[4].
* عن النبي ﷺ: «سيوشك أن تكونوا في الناس كالملح في الطعام، ولا يصلح الطعام إلا بالملح»[5].
* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «ابدأوا بالملح في أول طعامكم، فلو يعلم الناس ما في الملح، لاختاروه على الترياق المجرب»[6].

«الترياق: هو الدواء الذي يمنع امتصاص السم من المعدة أو الأمعاء».

* عن الباقر عليه السلام: «أوحى الله تبارك وتعالى إلى موسى بن عمران عليه السلام: مُرْ قومك يفتتحوا بالملح ويختتموا به، وإلا فلا يلوموا إلا أنفسهم»[7].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٢٢.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٣٩٨، ووسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٢١.
(٣) البحار: ج٦٦، ص٣٠٤.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢٩٣.
(٥) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣٠٩.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٢٠.
(٧) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٢٠.

* عن الباقر عليه السلام: «إن في الملح شفاء من سبعين نوعاً من أنواع الأوجاع. ثم قال عليه السلام: لو يعلم الناس ما في الملح ما تداووا إلا به»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «لدغت رسول الله صلى الله عليه وآله عقرب فنفضها، وقال: لعنك الله، فما يسلم منك مؤمن ولا كافر. ثم دعا بملح فوضعه على موضع اللدغة، ثم عصره (وفي رواية دلكه) بإبهامه حتى ذاب. ثم قال: لو يعلم الناس ما في الملح ما احتاجوا معه إلى ترياق»[2].

ـ (أقول):

إضافة إلى أن الملح هو مادة معقمة وربما تتحد مع سم العقرب، فإن وضع الملح على مكان اللدغة فإنه يعمل على سحب السم من داخل الجرح إلى خارجه وفق خاصة الضغط الحولي (الاسموزي) للأغشية، وهذا يقوم مقام مصّ الجرح لإخراج السم قبل توغله في الجسم.

* عن الصادق عليه السلام: «من ذرّ على أول لقمة من طعامه الملح، ذهب عنه بنمش الوجه»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «من بدأ بالملح أذهب الله تعالى عنه سبعين داء، أوّلها الجذام»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بالملح، فإنه شفاء من سبعين داء، منها الجذام والبرص والجنون»[5].

* سأل الإمامُ الرضا عليه السلام أصحابه: «أي الإدام أجود؟ (وفي رواية: أمرأ). فقال بعضهم: اللحم، وقال بعضهم: السمن، وقال بعضهم: الزيت. فقال: لا، هو الملح، خرجنا إلى نزهة لنا فنسي الغلام الملح (فذبحوا لنا شاة من

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٠.
(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٠.
(٣) الكافي: ج٦، ص٣٢٦.
(٤) صحيفة الرضا (ع): ص٧٨.
(٥) صحيفة الرضا (ع): ص٧٨.

أسمن ما يكون) فما انتفعنا بشيء حتى انصرفنا»[1].

* قال النبي ﷺ لامرأة من بني غفار حين حاضت وأصاب رحله من دمها: «خذي إناء من ماء فاطرحي فيه ملحاً، ثم اغسلي به ما أصاب الحقيبة من الدم»[2].

الميتة

* قال الباقر عليه السلام عن سبب تحريم الميتة: «أما الميتة، فإنه لم ينل أحد منها إلا ضعف بدنه، وأوهنت قوته، وانقطع نسله، ولا يموت آكل الميتة إلا فجأة...»[3].

---

(١) مكارم الأخلاق: ص١٨٩، ووسائل الشيعة: ج١٧، ص٦٠ شبيهه.

(٢) سيرة ابن هشام: ج٣، ص٣٥٧.

(٣) أمالي الصدوق: ص٥٢٩.

حرف النون

نانخواه

* انظر (الكمون)

النرجس

* قال جالينوس: من كان له رغيفان، فليجعل أحدهما في ثمن النرجس، فإن الخبز غذاء البدن، والنرجس غذاء الروح[1].
* زعموا: أن من قطع نظره على النرجس حالة المجامعة، تنعقد شهوته عقداً لا ينحل[2].
* قال النبي ﷺ: «شموا النرجس، فما منكم إلا من له بين الصدر والفؤاد شعبة من برص أو جنون أو جذام، لا يذهبها إلا شم النرجس»[3].
* عن النبي ﷺ: «شموا النرجس ولو في اليوم مرة، ولو في الأسبوع مرة، ولو في الشهر مرة، ولو في السنة مرة، ولو في الدهر مرة، فإن في القلب

(١) عجائب المخلوقات للقزويني، بذيل حياة الحيوان الكبرى للدميري: ج٢، ص١٩٧.
(٢) المصدر السابق.
(٣) عجائب المخلوقات، بذيل حياة الحيوان: ج٢، ص١٩٧.

حبة من الجنون والجذام والبرص، وشمه يقلعها»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «تشمموا النرجس ولو مرة في العام، فإن في قلب الإنسان حالة لا يزيلها إلا النرجس».

النساء (والمرأة)

* قال النبي صلى الله عليه وآله: «إن إبليس يخطب شياطينه ويقول: عليكم باللحم والمسكر والنساء، فإني لا أجد جماع الشر إلا فيها»[2].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «حُبّب إليَّ من دنياكم ثلاث: النساء والطيب وجعلت قرة عيني في الصلاة»[3].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: من صافح امرأة تحرم عليه، فقد باء بسخط الله عز وجل»[4].

* من وصية النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام قال: «من أطاع امرأته أكبه الله على وجهه في النار. فقال علي عليه السلام: وما تلك الطاعة؟ قال صلى الله عليه وآله: يأذن لها في الذهاب إلى الحمامات والعرسات والنائحات ولبس الثياب الرقاق»[5].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «نهى النبي صلى الله عليه وآله أن تخرج المرأة من بيتها بغير إذن زوجها، فإن خرجت لعنها كل ملك في السماء وكل شيء تمرّ عليه من الجن والإنس، حتى ترجع إلى بيتها».

* ونهى صلى الله عليه وآله أن تتزين لغير زوجها، فإن فعلت كان حقاً على الله عز وجل أن يحرقها بالنار.

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٢٩٩.
(٢) البحار: ج٦٢، ص٢٩٣.
(٣) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٢٦٠.
(٤) مكارم الأخلاق: ص٤٣٠.
(٥) مكارم الأخلاق: ص٤٣٨.

ونهى أن تتكلم المرأة عند غير زوجها وغير ذي محرم منها، أكثر من خمس كلمات مما لا بد لها منه»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «كل من اشتد لنا حباً، اشتد للنساء حباً وللحلواء»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «أربع من سنن المرسلين: السواك والحناء والطيب والنساء»[3].

النساء الحوامل

* قال النبي صلى الله عليه وآله: ما من امرأة حاملة أكلت البطيخ إلا أن يكون مولودها حسن الوجه والخلق»[4].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «أطعموا نساءكم الحوامل اللُّبان فإنّه يزيد في عقل الصبي»[5].

* عن النبي صلى الله عليه وآله: «أطعموا حبالاكم السّفرجل فإنّه يحسّن أخلاق أولادكم»[6].

* عن الرضا عليه السلام: «أطعموا حبالاكم اللّبان فإن يكن في بطنها غلام خرج ذكيّ القلب، عالماً شجاعاً، وإن يكن جارية، حسّن خُلقها وخلقتها»[7].

---

(١) مكارم الأخلاق للطبرسي: ص٤٢٥.
(٢) رمز الصحة للدهسرخي: ص١٧٨.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٤١.
(٤) سفينة البحار: ج١، ص٣٤١.
(٥) سفينة البحار: ج١، ص٣٤١.
(٦) سفينة البحار: ج١، ص٣٤١.
(٧) سفينة البحار: ج١، ص٣٤١.

النظافة

* قال النبي ﷺ: «بئس العبد القاذورة»[1].
* عن النبي ﷺ: «تنظفوا بكل ما استطعتم، فإن الله تعالى بنى الإسلام على النظافة، ولن يدخل الجنة إلا كل نظيف»[2].
* عن النبي ﷺ: «إن الإسلام نظيف فتنظفوا، فإنه لا يدخل الجنة إلا نظيف»[3].
* عن النبي ﷺ: «تخللوا فإنه من النظافة، والنظافة من الإيمان، والإيمان مع صاحبه في الجنة»[4].
* عن الإمام علي عليه السلام: «تنظفوا بالماء من الريح المنتنة وتعهدوا أنفسكم، فإن الله يبغض من عباده القاذورة الذي يتأفف به من جلس إليه»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «غسل الإناء، وكنس الفناء، مجلبة للرزق»[6].

النفس

* قال النبي ﷺ: «عليكم بالزبيب، فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشدّ العصب، ويذهب بالاعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم»[7].

---

(١) فروع الكافي: ج٦، ص٤٣٩.
(٢) كنز العمال حديث ٢٦٠٠٢.
(٣) كنز العمال حديث ٢٦٠٠٧.
(٤) رمز الصحة: ص٥.
(٥) تحف العقول: ص٧٨.
(٦) وسائل الشيعة: ج٣، ص٥٧١.
(٧) الخصال للصدوق: ج١، ص٣٤٤.

(أقول): وقد وردت هذه الخصال مجتمعة لكل من الزيت والزبيب والعنب.

* عن الإمام علي عليه السلام: «كثرة الأكل والنوم، يفسدان النفس، ويجلبان المضرة»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالزيت، فإنه يكشف المرة... ويحسّن الخلق ويطيب النفس و يذهب بالغم»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «بني الجسد على أربعة أشياء: على الروح والعقل، والدم والنفس، فإذا خرج الروح تبعه العقل، وإذا رأى الروح شيئاً حفظه عليه العقل، وبقي الدم والنفس»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «العنب يشدّ العصب، ويذهب الغضب، ويطيب النفس»[4].

* عن الرضا عليه السلام: «الزبيب يشد القلب، ويذهب المرض، ويطفىء الحرارة، ويطيب النفس»[5].

* قال العالم (أي الإمام الكاظم) عن خلق الإنسان: «... وخلقه بنفس وجسد وروح؛ فروحه التي لا تفارقه إلا بفراق الدنيا، ونفسه التي يرى بها الأحلام والمقامات، وجسمه هو الذي يبلى ويرجع إلى التراب»[6].

---

(١) مستدرك الوسائل: ج٣، ص٨١.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٩٠.
(٣) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٢٦.
(٤) طب الصادق (ع): ص٧٠.
(٥) مكارم الأخلاق: ص١٧٥.
(٦) الخصائص للمفيد: ص١٤٣؛ عن البحار: ج١٤، ص٤٦١.

تأثيرات الصفات الجسمية على الصفات (النفسية)

* عن الإمام علي عليه السلام: «الطرش في الكرام، والهَوَج في الطوال، والكَيْس في القصار، والنبل في الربعة، وحسن الخلق في الحُولْ، والكِبر في العور، والبَهْت في العميان، والذكاء في الخُرْس»[1].

النِّقْرس

تعريفه:

داء يأخذ في الرجل، وهو ورم يحدث في مفاصل القدم، وفي إبهامها أكثر.

وفي القاموس: النقرس ورم أو وجع في مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين.

الروايات:

* عن النبي صلى الله عليه وآله قال عن التين: «فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس»[2].
* عن الرضا عليه السلام: «لا تقربوا النساء من أول الليل... إذ يتولد منه القولنج والفالج واللقوة والنقرس والحصاة...»[3].

(١) الحكمة ٤٦٩، في آخر شرح النهج لابن أبي الحديد.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٧٣.
(٣) البحار: ج٦٢، ص٣٢٧.

النمل

* لطرد النمل تَدُقّ الكراويا وتلقيه في جحر النمل[1].
* قال القزويني في عجائب المخلوقات:

من خواص الكمون أن النمل تهرب من رائحته.

النورة (والطلاء)

كيفية عمل النورة للاطلاء:

تعمل النورة لطلي الجسم في الحمام لازالة شعر البدن. يؤخذ من الكلس جزأين، ومن الزرنيخ جزء، يخلطان بالماء ويتركان في الحمام بقدر ما ينضج المزيج وتشتد زرقته. ثم يطلى به البدن، ويجلس مدة ريثما يتم تأثيره، ولا يمسّ بماء. ثم يغسل فتزول النورة والشعر، ويطلى مكانها بالحناء لازالة حماوتها.

وكان النبي ﷺ إذا اطلى بدأ بعورته فطلاها بالنورة، ثم سائر جسده[2].

الروايات:

* إن أول من دخل الحمام، وصنعت له النورة: سليمان بن داود عليه السلام[3].

---

(١) طب الأئمة (ع): ص١٤٠.
(٢) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣١٢ و٣١٣.
(٣) الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص٣١٢.

* جاء رجل إلى النبي ﷺ يشكو كثرة الجماع، فأمره أن يتزوج امرأة ثانية فلم يستفد، فقال ﷺ: لعلك تكثر الاطّلاء؟ قال: نعم. قال: فأقلّ طلاءك يقل جماعك[1].

* عن النبي ﷺ: «أحبّ للمؤمن أن يطّلي في كل خمسة عشر يوماً مرة بالنورة»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «النورة مشدّة للبدن، وطهور للجسد»[3].

* عن النبي ﷺ: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يترك حلق عانته فوق الأربعين [يوماً]، فإن لم يجد فليستقرض بعد الأربعين ولا يؤخر»[4].

* عن الصادق عليه السلام: «السنة في النورة في كل خمسة عشر يوماً، فمن أتت عليه عشرون يوماً فليستدنِ الله تعالى وليتنوَّر، ومن أتت عليه أربعون يوماً ولم يتنوّر فليس بمؤمن ولا مسلم ولا كرامة»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «ثلاث لا يؤكلن ويسمّن، وثلاث يؤكلن ويهزلن. فأما اللواتي لا يؤكلن ويسمنّ، فالنورة والطيب ولبس الكتان. . .»[6].

* عن الكاظم عليه السلام: «أربع من أخلاق الأنبياء: التطيب والتنظف وحلق الجسد بالنورة وكثرة الطروقة»[7].

---

(1) العقد الفريد: ج٧، ص٢٧٢.
(2) تحف العقول: ص٨٨.
(3) تحف العقول: ص٧٢.
(4) روضة الواعظين لابن الفتال النيسابوري: ص٣٠٩.
(5) المصدر السابق.
(6) وسائل الشيعة: ج١٦، ص٥٤١.
(7) مكارم الأخلاق: ص٤٠.

النوم

فائدة:

من خاف الأرق فليأكل ملعقتين من العسل مع ملعقة من خل التفاح، فإنه يساعد على النوم. ومزيج العسل والخل مع الماء والسكر يجعل كشراب، هو (السكنجبين) وهو منشط عام للجسم.

* قال بعض الجواريين: أجمع رأي سبعين صديقاً أن كثرة النوم من كثرة شرب الماء[1].

* أقبل رجل على النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، إني كنت في الجاهلية ذا فطنة وذا ذهن، وأنكرت نفسي في الإسلام! فقال له: «أكنت تنام في القائلة؟ قال: نعم. قال: فعُدْ إلى ما كنت عليه من نوم القائلة»[2].

* من وصية النبي ﷺ لعلي عليه السلام قال: «يا علي، النوم أربعة: نوم الأنبياء على أقفيتهم، ونوم المؤمنين على أيمانهم، ونوم الكفار والمنافقين على أيسارهم، ونوم الشياطين على وجوههم»[3].

* عن الإمام علي عليه السلام: «النوم على أربعة أصناف: الأنبياء تنام على أقفيتها مستلقية... والمؤمن ينام على يمينه مستقبل القبلة، والملوك وأبناؤها على شمائلها ليستمرئوا مايأكلون، وإبليس وإخوانه... ينامون على وجوههم منبطحين»[4].

* عن الإمام علي عليه السلام: «لا ينام الرجل على وجهه، ومن رأيتموه نائماً على وجهه فأنبهوه ولا تدَعوه»[5].

---

(1) آداب النفس للعيناثي: ص١٩٠.
(2) العقد الفريد: ج٦، ص٢٧٤.
(3) مكارم الأخلاق: ص٤٤٠.
(4) البحار: ج٧٦، ص١٨٦.
(5) الخصال: ج٢، ص٦١٣.

* عن الباقر عليه السلام: «النوم أول النهار خرق، والقائلة (أي بعد الظهر) نعمة، والنوم بعد العصر حمق، والنوم بين العشاءين يحرم الرزق»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «من تطهر ثم أوى إلى فراشه، بات وفراشه كمسجده، فإن ذكر أنه على غير وضوء فليتيمم من دثاره كائناً ما كان، فإن فعل ذلك لم يزل في الصلاة وذكر الله عز وجل»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «النوم راحة الجسد...»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «الاستلقاء بعد الشبع، يسمّن البدن، ويمرىء الطعام، ويَسُلّ الداء»[4].

* روي عن أبي الحسن الكاظم عليه السلام: «إن المرء إذا نام، فإن روح الحيوان باقية في البدن، والذي يخرج منه روح العقل»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «أطعموا مرضاكم السلق (يعني ورقه) فإن فيه شفاء، ولا داء معه ولا غائلة له، يهدىء نوم المريض...»[6].

* وقال الإمام الرضا عليه السلام للمأمون في (الرسالة المذهبة): «واعلم يا أمير المؤمنين أن النوم سلطان الدماغ، وهو قوام الجسد وقوته، فإذا أردت النوم فليكن اضطجاعك أولاً على شقك الأيمن، ثم انقلب على الأيسر. وكذلك فقم من مضجعك على شقك الأيمن كما بدأت به عند نومك»[7].

* وفيها: ومن أراد أن يستمرىء طعامه «أي يسهل هضمه» فليتكىء بعد الأكل على شقه الأيمن، ثم ينقلب بعد ذلك على شقه الأيسر، حتى ينام[8].

---

(١) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص٣٧٧.
(٢) البحار: ج٧٦، ص١٨٢.
(٣) مجالس الصدوق.
(٤) بحار الأنوار للمجلسي، وطب الصادق (ع): ص٨١.
(٥) البحار: ج٦١، ص٤٣.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥٧، عن فروع الكافي.
(٧) البحار: ج٦٢، ص٣١٦.
(٨) البحار: ج٦٢، ص٣٢٥.

حرف الهاء

الهرم

* عن أسامة بن شريك، قال: كنت عند النبي ﷺ وجاءت الأعراب، فقالوا: يا رسول الله أنتداوى؟ فقال: «نعم، يا عباد الله، تداووا، فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء، غير داء واحد.

قالوا: ما هو؟ قال: الهرم»[1].

* عن الإمام علي عليه السلام: «الهم نصف الهرم»[2].

* عن الإمام علي عليه السلام: «الهم أحد الهرمين»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «أربعة تهرم قبل أوان الهرم: أكل القديد، والقعود على النداوة، والصعود في الدرج، ومجامعة العجوز»[4].

---

(١) مسند أحمد بن حنبل.
(٢) البحار: ج٧٨، ص٥٣.
(٣) غرر الحكم للآمدي.
(٤) البحار: ج٧٨، ص٢٣٠.

الهريسة

تعريفها:

هي قمح مطبوخ مع اللحم، وسميت بالهريسة لأن الحب المستخدم فيها يهرس قبل الطبخ.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «أتاني جبرئيل فأمرني بأكل الهريسة، ليشتد ظهري، وأقوى بها على عبادة ربي»[1].
* عن النبي ﷺ: ضعفتُ عن الصلاة والجماع فنزلت علي قِدر من السماء فأكلت منها فزاد في قوتي قوة أربعين رجلاً في البطش والجماع، وهو الهريس»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «إن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله الضعف وقلة الجماع، فأمره بأكل الهريسة»[3].
* عن الصادق عليه السلام أن رسول الله ﷺ شكا إلى ربه وجع الظهر، فأمره بأكل الحب مع اللحم، يعني الهريسة[4].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٠.
(٢) عيون أخبار الرضا (ع): ج٢، ص٣٦.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٤٩.
(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص٥٠.

الهضم

* قال النبي ﷺ: «إن هذا جبرئيل عليه السلام يخبرني أن في التمر تسع خصال: يطيب النكهة، ويطيب المعدة ويهضم الطعام...»[1].

* عن الباقر عليه السلام: «ما أعظم بركة السويق، إذا شربه الإنسان على الشبع أمرأ، وهضم الطعام، وإذا شربه الإنسان على الجوع أشبعه. ونعم الزاد في السفر والحضر السويق»[2].

* عن الصادق عليه السلام: «الفجل، أصله يقطع البلغم، ولبه يهضم، وورقه يحدر البول تحديراً»[3].

* عن الصادق عليه السلام: «كلِ الفجل فإن فيه ثلاث خصال: ورقه يطرد الريح، ولبه يسهل البول والهضم، وأصوله تقطع البلغم»[4].

* روى الإمام علي الرضا عليه السلام في الماء البارد: «إنه يطفىء الحرارة، ويسكن الصفراء، ويهضم الطعام»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «ما عطس عاطس إلا هُضم له طعامه، أو تجشأ إلا مرىء طعامه»[6].

---

(1) البحار: ج٦٢، ص١٠٧، عن المحاسن للبرقي.
(2) طب الأئمة: ص٦٧.
(3) مكارم الأخلاق: ص١٨٢.
(4) فروع الكافي: ج٦، ص٣٧١.
(5) فقه الرضا (ع): ص٣٤٦.
(6) فقه الرضا (ع): ص٣٩١.

الهليلج

تعريفه:

شجر ينبت في الهند وكابل والصين، ثمره على هيئة حب الصنوبر الكبار، ومنه جاء الشكل الاهليلجي أي البيضوي.

وهو أصناف كثيرة، منه الأصفر الفج، ومنه الأسود الهندي، وهو البالغ الناضج وهو أسمن، ومنه الكابلي وهو أكبر الجميع، ومنه الصيني وهو دقيق خفيف. أجوده الأصفر الشديد الصفرة الضارب إلى الخضرة، الوزين الممتلىء الصلب.

فوائده:

وقال ابن سينا: كل أنواعه تطفىء المرة، وتفيد من الجذام، والكابلي ينفع الحواس، ويزيد في الحفظ والعقل، وينفع من الصداع[1].

وقال الرازي في (الحاوي): ويقوي الحواس، ويزيد في الحفظ والذهن[2].

---

(١) القانون لابن سينا: ص٦٥.

(٢) مجموعة الآثار للإمام الرضا (ع): ج١، ص٤٠٧.

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «عليكم بالهليلج الأسود فإنه من شجر الجنة، طعمه مرّ، وفيه شفاء من كل داء»[1].

* عن الحسين عليه السلام: «لو علم الناس ما في الهليلج الأصفر، لاشتروها بوزنها ذهباً».

وقال عليه السلام لرجل من أصحابه: «خذ هليلجة صفراء، وسبع حبات فلفل، واسحقها وانخلها، واكتحل بها»[2].

* عن الصادق عليه السلام عن السنا: «ويؤخذ مع الزبيب الأحمر الذي لا نوى له، ويجعل معه هليلج كابلي أصفر وأسود، أجزاء سواء». (راجع السنا)[3].

* عن الكاظم عليه السلام: «اقتصروا على سيد هذه الأدوية (يقصد للحمى): الهليلج والرازيانج والسكر..»[4].

* عن الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة المذهبة: «ومن أراد أن يزيد في عقله، يتناول كل يوم ثلاث هليلجات بسكر أبلوج»[5].

الهم

* راجع (الغم)

---

(١) البحار: ج٦٢، ص٣٠٠.
(٢) طب الأئمة (ع): ص٨٦.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٢١٤.
(٤) طب الأئمة: ص٥٠.
(٥) البحار للمجلسي: ج٦٢، ص٣٢٤.

الهندباء

تعريفها:

بقلة زراعية حولية من الفصيلة المركبة، يطبخ ورقها، أو يجعل سلطة مثل الخس. وهي نوعان: بري وبستاني، ومنها عريض الورق ودقيق الورق.

فوائدها:

تستعمل الهندباء كمادة فاتحة للشهية بسبب احتوائها على مواد مرّة، كما أن خلاصة النبات المرة تبدي خواصاً قاتلة للجراثيم وتقوي المعدة. وتستعمل الهندباء المرة كمنشط للجهاز الهضمي ومفرزة للصفراء، وفي حالات الإمساك المزمن، وتفيد في حالات فقر الدم، واضطرابات الأمعاء، وتشمع الكبد.

ويستعمل كامل النبات ـ في الطب الصيني داخلاً ـ لنزع تأثير السم ومدراً للحليب، كما يستعمل عصير الأوراق في الأمراض الجلدية، والمغلي عند الرشوحات.

وينصح باستعمال الهندباء المرة في الغذاء، خاصة وأنها تحتوي على مجموعة فيتامينB وبروتينات سهلة الهضم، عدا عن احتوائها على المواد المرة وأملاح الحديد والفسفور والكالسيوم، مما أعطاها قيمة غذائية عالية. كما تستعمل ممزوجة مع القهوة ـ أو بديلاً للقهوة ـ للتخلص من الآثار الجانبية للكافئين[1].

---

(١) النباتات الطبية واستعمالاتها للدكتور محمد العودات ١٩٨٧، ج١، ص٦٨ و١٦٢.

قال ابن سينا في (القانون):

وهي تجري مجرى الخس، لكنها دونه في الخصال كما قالوا. وعندي أنها تفوقه في التفتيح وسَدَد الكبد، وإن قصّر عنه في التغذية والتطفية. وأنفعها للكبد أمرّها. فهي علاج أكيد فعال للكبد وحصوات المرارة والتهاب الكيس الصفراوي.

وأجودها الحديثة الرطبة الغذية البستانية، وأجودها الشامية وتسمى «انطوليا»»[1].

الروايات:

* عن النبي ﷺ: «كلوا الهندباء ولا تنفضوه، فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة يقطرن عليه»[2].
* عن الصادق عليه السلام: «أكل الهندباء شفاء من كل داء. ما من داء في جوف ابن آدم إلا قمعه الهندباء»[3].
* عن الصادق عليه السلام: «عليك بالهندباء فإنّه يزيد في الماء ويحسن الولد، وهو حارّ لين يزيد في الولد الذكور»[4].
* عن الصادق عليه السلام قال: «بقلة رسول الله ﷺ الهندباء، وبقلة أمير المؤمنين عليه السلام الباذَروج (وهي الحوك)، وبقلة فاطمة عليها السلام الفرفخ (وهي الرِّجلة)»[5].
* عن الصادق عليه السلام: «من بات وفي جوفه سبع طاقات من الهندباء، أمن من

---

(١) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص٢١٦.
(٢) البحار: ج٦٦، ص٣٢٠، عن الفردوس.
(٣) الكافي: ج٦، ص٣٦٣.
(٤) البحار: ج٦٢، ص٢١٥، عن الكافي: ج٦، ص٣٦٣.
(٥) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٢، عن فروع الكافي والمحاسن للبرقي.

القولنج ليلته تلك إن شاء الله»[1].

* عن الصادق عليه السلام: «أربعة يعدلن الطباع: الرمان السوراني، والبسر المطبوخ، والبنفسج، والهندباء»[2].

* عن حنّان بن سدير، قال: كنت مع أبي عبد الله عليه السلام على المائدة، فملت على الهندباء. فقال لي: «يا حنان لم لا تأكل الكراث؟ فقلت: لما جاء عنكم من الرواية في الهندباء. قال: وما الذي جاء عنا فيه؟ فقلت: إنه يُقطر عليه من الجنة في كل يوم...»[3].

* عن محمد بن الفيض قال: تغديت مع الإمام الصادق عليه السلام وعلى الخوان بقل، ومعنا شيخ، فجعل يتنكب الهندباء (أي يتنحى عنها). فقال له الإمام عليه السلام: «أما إنكم تزعمون أنها باردة وليس كذلك، وإنما هي معتدلة، وفضلها على البقول كفضلنا على الناس»[4].

* عن محمد بن أبي بصير عن أبيه عن الصادق عليه السلام، قال: «شكوت إليه هيجاناً في رأسي وأضراسي، وضرباناً في عيني حتى تورم وجهي منه، فقال عليه السلام: عليك بهذا الهندباء، فاعصره وخذ ماءه»، وصب عليه من هذا السكر الطبرزد، وأكثر منه، فإنه يسكنه ويدفع ضرره، قال: فانصرفت إلى منزلي فعالجته من ليلتي قبل أن أنام وشربته ونمت عليه، فأصبحت وقد عوفيت بحمد الله ومنّه»[5].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بأكل بقلة الهندباء، فإنها تزيد في المال والولد، ومن أحبّ أن يكثر ماله وولده الذكور فليدمن أكل الهندباء»[6].

* عن محمد بن إسماعيل قال: سمعت الرضا عليه السلام يقول: «إن في الهندباء

---

(١) بحار الأنوار للمجلسي: ج٦٢، ص٢١٥، عن الكافي: ج٦، ص٣٦٢.
(٢) الخصال للصدوق: ج١، ص٢٤٩.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٥١، عن الفروع والمحاسن.
(٤) الكافي: ج٦، ص٣٦٣.
(٥) طب الأئمة (ع): ص١٣٨.
(٦) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٢، عن المحاسن للبرقي.

شفاء من ألف داء. ما من داء في جوف الإنسان إلا قمعه الهندباء».

قال: ودعا به يوماً لبعض الحشم، وقد كان يأخذه الحمى والصداع، فأمر أن يدق، ثم صيّره على قرطاس، وصبّ عليه دهن البنفسج، ووضعه على رأسه، ثم قال: «أما إنه يقمع الحمى ويذهب بالصداع»[1].

* روي عن بعض الصالحين أنه قال: «صعب عليَّ بعض الأحايين القيام لصلاة الليل، وكان أحزنني ذلك، فرأيت صاحب الزمان (عج) في النوم، وقال لي: عليك بماء الهندباء، فإن الله يسهل ذلك عليك!

قال: فأكثرت من شربه، فسهل عليّ ذلك»[2].

---

(١) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٤، عن فروع الكافي.

(٢) الدعوات لقطب الدين الراوندي.

حرف الواو

الورد (وماء الورد)

* عن علي عليه السلام : «إن ماء الورد يزيد في ماء الوجه وينفي الفقر»[1].
* عن الحسن عليه السلام قال: «حباني النبي صلى الله عليه وآله بكلتا يديه بالورد، وقال: هذا سيد ريحان أهل الدنيا والآخرة»[2].
* عن الحسن بن منذر يرفعه قال: من أراد أن يشم رائحة النبي صلى الله عليه وآله فليشم الورد[3].

الولد

توضيح:

المقصود بحُسن الولد في الروايات، أن يأتي الولد حسناً في خلقته وأخلاقه.

(١) مكارم الأخلاق: ص٤٤.
(٢) مكارم الأخلاق: ص٤٥.
(٣) مكارم الأخلاق: ص٤٥، عن طب الأئمة (ع).

الروايات:

* قال النبي ﷺ: «أولادنا أكبادنا، صغراؤهم أمراؤنا، كبراؤهم أعداؤنا، فإن عاشوا فتنونا، وإن ماتوا حزنونا»[1].

* عن النبي ﷺ: «كلوا السفرجل وتهادوه بينكم... وأطعموه حبالاكم، فإنه يحسن أولادكم (وفي رواية) يحسن أخلاق أولادكم»[2].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف... ويحسن الولد»[3].

* عن أمير المؤمنين عليه السلام: «أطعموا صبيانكم الرمان، فإنه مسرع لألسنتهم»[4].

* عن الباقر عليه السلام: «من عَدِم الولد، فليأكل البيض وليكثر منه، فإنه يكثر النسل»[5].

* عن الصادق عليه السلام: «عليك بالهندباء، فإنه يزيد في الماء، ويحسن الولد، وهو حارّ ليّن، يزيد في الولد الذكور»[6].

* عن الصادق عليه السلام: «من أكل سفرجلة على الريق، طاب ماؤه وحسن ولده»[7].

* عن الصادق عليه السلام: «الشبق يقتضي الجماع الذي فيه دوام النسل وبقاؤه... ولو كان (أي الشخص) إنما يتحرك للجماع بالرغبة في الولد، كان غير بعيد

---

(١) البحار: ج١٠٤، ص٩٧.
(٢) مكارم الأخلاق: ص١٧١، وص١٧٢.
(٣) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٢٩، عن الفروع والمحاسن.
(٤) طب الأئمة (ع) لشبر: ص٤١٢.
(٥) طب الأئمة (ع): ص١٣٠.
(٦) طب الأئمة (ع): ص١٣٠.
(٧) وسائل الشيعة للحر العاملي: ص٣٠١.

أن يفتر عنه حتى يقل النسل أو ينقطع. فإن من الناس من لا يرغب في الولد ولا يحفل به»[1].

* عن الكاظم عليه السلام: «كسر رسول الله صلى الله عليه وآله سفرجلة. وأطعم جعفر بن أبي طالب عليه السلام، وقال له: كل فإنه يصفي اللون، ويحسّن الولد»[2].

* عن الكاظم عليه السلام: «كثرة أكل البيض تزيد في الولد»[3].

* عن الرضا عليه السلام: «عليكم بأكل بقلة الهندباء، فإنها تزيد في المال والولد، ومن أحبّ أن يكثر ماله وولده فليدمن أكل الهندباء»[4].

---

(١) دراسات في علم النفس الإسلامي للدكتور محمود البستاني، ط٢، ج٢، ص٢٤٥، عن البحار.

(٢) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٣١.

(٣) البحار: ج٦٢، ص٥٨، عن الفروع والمحاسن.

(٤) وسائل الشيعة: ج١٧، ص١٤٢، عن المحاسن للبرقي.

حرف الياء

اليقطين

* راجع (القرع)

انتهى كتاب (طب المعصومين)
والحمد لله رب العالمين

الفهرس

المقدمة ٥
من أسباب تعارض الأخبار ٨
مصادر طب أهل البيت (ع) ٩
من وحي القرآن الكريم ١٣
الطب في الاسلام ١٧
الأوزان الطبية القديمة ١٨

حرف الألف

الأُترُج ١٩
الإثمد (الكحل) ٢١
الإجاص ٢٢
الأذن ٢٣
الأرز ٢٤
خبز الأرز ٢٥
الإسهال ـ الأشنان ٢٦
فصل في الأكل
الاعتدال في الطعام ٢٧
آداب الأكل والمائدة ٣١
التسمية قبل الطعام ٣٣
أكل نثارة المائدة ٣٤
قلة الأكل ٣٥
كثرة الأكل (البطنة والتخمة) ٣٧
إدخال الطعام على الطعام ٤٠

حرف الباء

الباذَروج ـ الباذنجان ٤٣
قوة الباه ٤٥
البخر ٤٥
البخور ٤٦
البرد ٤٦
داء البِرسام ٤٦
البرص (البياض) ٤٧
البركة ٤٨
البُسر ٤٩
البشرة ٤٩
البصر ٥١
البصل ٥٣
البطن ووجع البطن ٥٥
البطيخ ٥٧
بقلة فاطمة (الرجلة ـ الفرفخ) ٦٠
البقل والبقول ٦٢
البكاء ٦٣
البلغم ٦٤
البلوغ ٦٧
البنفسج ٦٧
البهق ٧٠
البواسير ٧٠
البول ٧٣
البيض ٧٤

حرف التاء

تآزر المواد في تأثيرها ٧٧
تنافر المواد والأطعمة ٧٩
التجشؤ ٧٩
تخليل الأسنان ٨٠
التفاح ٨١
التمر (الرطب) ٨٤
التين ٩٠

حرف الثاء

الثوم ٩٣

حرف الجيم

الجبن ٩٥
الجذام ٩٦
الجزر ٩٨
الجلد ٩٩
الجماع (الباه) ١٠٠

الجنابة ١٠٧
الجنون ١٠٨
الجوز ١٠٨
الجوع (والشبع) .... ١٠٩.

حرف الحاء

حبة البركة (الشونيز) ١١١
الحجامة ١١٥
الحرارة والبرودة ١١٨
الحرام والحلال ١٢٠
الحرمل ١٢٠
الحزقة ـ الحصاة في الكلى ١٢٢
الحفظ وقوة الذاكرة ١٢٣
الحقنة ١٢٧
الحلبة ١٢٧
حلق الشعر ١٢٨
الحلواء ـ الحليب ١٣٠
الحمى ١٣٠
الحمص ١٣٤
الحمّام ١٣٥
الحمية ١٣٦
الحنّاء ١٣٧
الحنظل ١٣٩
الحياة وطول الحياة ١٤٠
الحيض والطمث ـ الحوك ١٤١

حرف الخاء

الخبز ١٤٣
الختان ـ التختم ١٤٥
الخس ١٤٦
الخضاب ـ الخطمي ١٤٨
الخل ١٤٩
خل التفاح ١٥١
الخلال ١٥٣
الخُلق ١٥٣
الخمر والمسكرات ١٥٤
الخنزير ولحمه ١٥٧
الخولنجان ١٥٧
الخيار ١٥٨
الخيري ودهنه ١٥٨

حرف الدال

الداء والدواء ١٦١
الأدوية المركبة ١٧٠
الدرّاج ١٧٣
الدم ١٧٣
الدماغ ١٧٤
الدهن والإدّهان ١٧٥
الدواء ـ الديدان ١٧٦
الديك ١٧٧

حرف الذال

الذباب ١٧٩
العضو المذكر ١٧٩

حرف الراء

الرأس ١٨١
الراحة ١٨١
الرازيانج ١٨٢
الربو ـ الرجلة ١٨٢
الرضاعة ١٨٣
الرُّطَب ـ الرعاف ١٨٤
الرمان ١٨٤
الرمد ١٨٨
الروح ١٨٩
الريح والرياح ١٩٠
الريحان والرياحين ١٩٣
الريحان الجبلي (الباذروج ـ الحوك) ١٩٤

حرف الزاي

الزبدة ١٩٧
الزبيب ١٩٨
الزحير ٢٠٠
الزعتر ٢٠٠
الزكام ٢٠١
الزنا ٢٠٣
الزنبق (الياسمين) ٢٠٥
الزواج ٢٠٦
الزيت والزيتون ٢٠٧

حرف السين

السّدر ٢١١

السذاب ٢١١
السعال ٢١٣
السُّعْد ٢١٣
السعوط (النشوق) ٢١٥
السفرجل ٢١٦
السكر الطبرزد ٢٢٠
قصب السكر ٢٢١
السلق ٢٢٢
السم ٢٢٣
السمسم ـ السمع ٢٢٤
السمك ٢٢٥
السمن ٢٢٦
السن والأسنان ٢٢٧
السنامكي ٢٢٨
السواك ٢٣٠
السويق ٢٣٣

حرف الشين

الشحم ٢٣٧
الشَّعر ٢٣٨
خبز الشعير ٢٣٩
ماء الشعير ٢٤٠
الشقيقة ٢٤١
الشُّمَر ٢٤١
نور الشمس ٢٤٢
الشهوة والاشتهاء ٢٤٣
الشيب ٢٤٤

حرف الصاد

الصَّبِر ٢٤٥
صحة البدن ٢٤٦
الصداع ٢٤٩
الصدر والنزلة الصدرية ٢٥٣
الصعتر ٢٥٣
الصفراء (المِرّة) ٢٥٣
الصيام ٢٥٤

حرف الطاء

علم الطب ٢٥٧
وصايا طبية ٢٥٩
طبيب العرب الحارث بن كلدة، ومحاورته مع كسرى ٢٥٩
حديث قيّم عن الطب ٢٦٠
طبائع البدن: طب جالينوس ٢٦٣
الطبائع الأربع للإمام الصادق (ع) ٢٦٤
علم المأمون بالطب ٢٦٦
الطعام ٢٦٨
الطيب ٢٧٠
الطين ٢٧١

حرف الظاء

الظفر والأظافر ٢٧٣

حرف العين

العدس ٢٧٧
العدوى ٢٧٨
العروق ٢٨٠
العسل ٢٨٠
العصب ـ العطاس ٢٨٧
العظم ٢٨٧
مخ العظم ٢٨٨
العفة ٢٨٨
العقل ٢٨٩
التختم بالعقيق ٢٩١
العقيقة ٢٩٣
العنب ٢٩٤
العناب ٢٩٥
العين ٢٩٦
الإصابة بالعين ٢٩٨

حرف الغين

الغُبيراء ٣٠١
الغسل ـ الغم والهم ٣٠٢

حرف الفاء

الفاكهة ٣٠٤
الفالج ٣٠٥
الفجل ٣٠٦

الفم ـ القول ٣٠٧

حرف القاف

القثاء والخيار ٣٠٩
الاستشفاء بالقرآن ٣١١
القرع واليقطين ٣١٢
القرنفل ٣١٣
القُسط ٣١٥
القلب ٣١٦
القمح واليخضور ٣١٨
القولنج ٣٢٠
القيء ٣٢١

حرف الكاف

الكبد ٣٢٢
الكحل والاكتحال ٣٢٣
الكراث ٣٢٤
الكرفس ٣٢٦
الكزبرة ٣٢٧
الكلية ٣٢٨
الكمأة ٣٢٨
الكمون ٣٣٠
الكمثرى ٣٣٢
الكُندر ٣٣٢
الكَي ٣٣٢

حرف اللام

اللُبان (البخور) والكندر ٣٣٣
اللبن والحليب ٣٣٩
اللثة ٣٤١
اللحم ٣٤٢
لحم الكباب ٣٤٩
اللسعة ٣٤٩
اللفت ٣٥١

حرف الميم

الماء وشربه ٣٥٢
ماء الرجل ٣٥٨
الماش ٣٦٠
المثانة ٣٦١
المحرمات والمكروهات ٣٦١
المخدرات ٣٦٤
المرأة ٣٦٥
المِرة السوداء ٣٦٥
المرق ٣٦٦
المسكرات ٣٦٧
المشط والامتشاط ٣٦٧
المعى والأمعاء ٣٦٨
المعدة ٣٦٨
الملح ٣٧١
الميتة ٣٧٣

حرف النون

ناتخواه ٣٧٤
النرجس ٣٧٤
النساء والمرأة ٣٧٥
النساء الحوامل ٣٧٦
النظافة ٣٧٧
النفس ٣٧٧
تأثير الصفات الجسمية على الصفات النفسية ٣٧٩
النقرس ٣٧٩
النمل ٣٨٠
النورة والطلاء ٣٨٠
النوم ٣٨٢

حرف الهاء

الهرم ٣٨٤
الهريسة ٣٨٥
الهضم ٣٨٦
الهليلج ٣٨٧
الهم ٣٨٨
الهندباء ٣٨٩

حرف الواو

الورد وماء الورد ٣٩٣
الولد ٣٩٣

حرف الياء

اليقطين ٣٩٦